著名TED
演讲人

RISING STRONG

The Reckoning, The Rumble
The Revolution

成长到死

[美] 布琳·布朗（Brené　Brown）著
靳婷婷　译

中信出版集团

版权信息

书名:成长到死

作者:[美]布琳·布朗

译者:靳婷婷

ISBN:9787508664583

中信出版集团制作发行

致谢

致那些心碎的勇者
你们教会我如何在跌倒后再勇敢起身
你们的勇气感染了所有人

踏上冒险之旅

20世纪90年代，当我开始社会工作专业学习的时候，有关这个专业的性质界定问题正处于两派意见产生极端分歧的风口浪尖——知识与现实之争。源自实际经验的智慧与通过可控研究得出的数据，这两者到底孰轻孰重？社会工作的专业期刊中应该出现哪些研究，又应该摒弃哪些研究？这个让人争执不下的议题，常常在教授之间引起严重的摩擦。

作为博士研究生，我们往往被迫表明立场。研究导师教导我们：证据重于体验，理性重于理念，科学重于艺术，数据重于故事。讽刺的是，我们的非研究导师却谆谆告诫我们，社会工作学者应当警惕错误的二分法，即那种“若不是甲就必定是乙”的僵化范式。事实上，我们发现，在面临非甲即乙的两难选择时，应该最先提出的问题是：强迫人们做出选择会让谁受益？

如果你把“会让谁受益”的问题置于社会工作领域的辩论之中，那么答案便昭然若揭：如果专业人士将自己的研究作为通往真相的唯一途径，那么获益的便是传统的定量研究者。而在我们学校占据主流的是传统的定量研究法，学校几乎不提供定性研究法的相关学术训练，论文也只能选择定量研究选题。涉及定性研究内容的教材只有一本，且书的护封还是淡粉色的，因此它常被称作“女生版”的研究教材。

后来，我爱上了定性研究中的“扎根理论”（grounded theory）研究法，因此，我便卷入了这场关于定量和定性研究的论争旋涡。作为对这场争执的回应，我从本校和外校的教师中找了几位“盟友”，

义无反顾地走上了扎根理论研究法之路。我选择了加州大学旧金山分校医学院的巴尼·格雷泽作为我的方法论导师，扎根理论研究法便是由他与安塞姆·斯特劳斯共同创立的。

20世纪90年代，一篇名为“求知的多种方法”的文章对我影响颇深。这篇文章的作者是安·哈特曼，她是当时一位颇具影响力的杂志编辑。在文章中，哈特曼写道：

> 笔者的立场是，世上的真相多如星辰，而求知的方法也数不胜数。每个发现都丰富了我们的知识储备，而每一种求知方式都会加深我们的理解并为我们的世界观增添一个维度……比如说，对于现今婚姻潮流进行的大规模研究的确为日新月异的社会制度提供了有效信息；但是，像电影《灵欲春宵》里展现的那种深入探究某一段婚姻的方式，也能够为我们全面呈现这段婚姻中错综复杂的元素，让我们用新的视角去看待感情关系中的痛苦、快乐、期望、失意、亲昵以及最终要面对的孤独。科学与艺术的方法都为我们提供了求知的途径。正如克利福德·格尔茨所说的：“许多领域的创新思考者都在力图淡化领域间的界限，他们在科学中找到了艺术，在艺术中寻到了科学，也在所有人类的创造与活动中找到了社会理论的影子。”

在我争取终身教职并成为研究者的职业生涯中，工作的头几年，我被心中的恐惧感以及匮乏感（也就是说，我觉得自己所选择的研究方法尚不完备）束缚住了手脚。作为一名定性研究者，我觉得自己就是一个局外人，为了自保，我尽己所能地向坚持“不能测量就代表不存在”的那类人靠近。这样的调整不仅顺应了我的政治需求，也适合内在对不确定性极度厌恶的自我。然而，这篇文章却一直扎根在我脑海中。今天我骄傲地宣称自己是一名研究者兼讲故事的人，因为我相信，有关人类行为最为有用的知识，是基于人类的亲身经历的。我非常感激安·哈特曼能有坚持自己立场的勇气，也很感谢她把这篇文章

的副本交给保罗·拉菲尔以及我所在的博士论文答辩委员会那勇敢的组织者苏珊·罗宾斯。

在阅读本书的过程中，你会发现，我并不认为理念与理性是自然水火不容的。我认为，之所以出现这种错误二分法，是因为人类对于“确定性”答案以及所谓“正确”的东西的近似疯狂的追求。无论是不承认科学之美的神学家，还是不相信神秘力量存在的科学家，他们都无法赢得我的信任。

从这个理念出发，我以开放的态度从五花八门的资源中挖掘到了知识与真相。在这本书中，你将读到学者、歌手及歌曲创作者说过的话语，我还会从学术研究与通俗电影中节选内容。我会与大家分享一封来自导师的帮我解读心碎的信，也会给大家介绍一篇一位社会学家所写的有关怀旧之情的文章。我不会将克罗斯比，斯蒂尔斯和纳什乐队粉饰成学者，同样也不会否认艺术家们捕捉人类精神世界真相的能力。

与此同时，我也不会佯装出一副对本书中出现的所有主要话题都通晓熟识的姿态，相反，我会分享来自其他研究者和专家的一些与本书中出现的数据完美契合的作品。我迫不及待地想为大家介绍这些倾其全力在职业生涯中探索人类情感、思想以及行为背后玄机的思想家和艺术家。

2013年年初，我收到了一封电子邮件，发件人对我在《活出感性》（*Daring Greatly*）一书中引用激流乐队的歌词一事颇为光火。他写道：“我不希望用摇滚歌曲的歌词来总结复杂的学术研究结果。”我本想在回信中向他详细解释扎根理论研究法中的概念化理念，但我转念想到了一个更简单也更诚恳的答案：“虽然不能事事遂愿，但如果你肯偶尔尝试，你或许会发现你将得到你所需要的东西。”（出自贾格尔与理查兹“教授”1969年的歌曲(注)。）

感谢大家与我共同踏上这段冒险之旅。

布朗

---

1. 迈克·贾格尔和凯斯·理查兹是滚石乐队的两位核心成员兼创始人。——译者注

前言
真相与勇气

在2013年的一次采访中，一位记者告诉我，在读完《脆弱的力量》（*The Gifts of Imperfection*）和《活出感性》之后，他也想要直面内心的脆弱，进而勇敢、诚实地面对生活。他笑着说道：“这条路听起来真是漫长。你能告诉我，经过这样一番折腾后有什么益处吗？”我告诉他，无论是从专业还是个人角度，我的每一寸神经都深信，一个人在结果没有保障的情况下仍愿意站出来勇敢面对——这种让脆弱暴露的决心，是获取更多的爱、归属感与快乐的唯一途径。他很快便接话说：“那负面影响呢？”这次轮到我笑了：“你会跌跤，还会被这个过程折磨得很惨。”

沉默了好一会儿，他才开口：“你是不是想告诉我，冒险依然是值得的？”我先是铿锵有力地回了一句“是”，然后坦然地告诉他：“我之所以能如此有底气地说‘是’，是因为这次我在重重跌倒后并没有一蹶不振。但是，即便是在消沉之时，我仍然会告诉你，下这样一番功夫不但值得，也是拥有全然生活所必需的。当然，如果你是在我跌跤时问我这个问题，我远不会这么浑身是劲儿，甚至会表现得比现在暴躁许多。跌倒之后再重返原路这种事，我不大擅长。”

距离那次采访已经过去两年了，也就是说，我又用了两年的时间来锻炼自己去勇敢面对挑战和放手一搏。即便如此，暴露内心的脆弱仍会让我感觉不适，跌倒仍会让我受伤。这是永远也不会改变的。然而，我发现从痛苦中破冰而出的过程，与勇敢面对一样，都能让我们受益匪浅。

在过去的几年中，我有幸与一些非常优秀的人有过交集。这其中包括卓越的企业家和全球财富500强企业的领导者，也包括相濡以沫30多年的夫妻以及为了改变教育体制而奔走的父母。在他们与我分享勇敢面对挑战后不幸跌倒而又重整旗鼓的经历时，我一直追问自己：这些感情关系稳固的人、与孩子心灵相通的父母、培养学生的创造力和求知欲的教师、用信仰指引众生的牧师以及信守诺言的领导者有什么共通之处呢？答案很明显：他们意识到了感情的力量，并且不惧怕靠近自己不适应的事物或跨进陌生的领域。

爱、归属感、欢愉、创意以及信赖……许多这些我们所渴望的、能给人以满足感的体验，都是从内心的脆弱中产生的。然而，在苦难之中重新找回感情的立足点，这个过程才是试验我们的勇气和历练我们的价值观的机会。在跌倒之后勇敢起身，可以锻炼我们，让我们全心全意地投入生活之中；这个过程，能让我们清楚地认识自己。

在过去的两年中，我和我的团队每周都能收到这样的信件：“我拿出了真正的勇气，也的确表现得很勇敢，但我摔得很惨，输得一败涂地。我该怎样重新爬起来呢？”在写《脆弱的力量》和《活出感性》两本书时我就知道，自己有朝一日会写一本有关失败的书。我一直在搜集相关的信息，而我学到的有关如何面对痛苦的信息，也让我一次次得到拯救。这些信息不但拯救了我，也改变了我。

我的作品的发展过程如下：

《脆弱的力量》：做自己。

《活出感性》：全力以赴。

《成长到死》：跌倒，爬起来，再试一次。

贯穿这三本书的主线，就是我们对那种全身心投入的生活的渴求。我认为，要有全身心投入的生活就要以生命的价值为出发点来投入生活。这意味着要培养出勇气、同情心以及归属感，你每天早晨醒来时都要告诉自己，无论今天我能完成多少事，无论有多少事我还没有做完，我的存在本身就已足够；这也意味着在每天晚上睡前默想，没错，我既不完美，也有脆弱的一面，有时还会踟蹰不前，但这并不代表我不勇敢，也不代表我没有资格收获爱情和找到归属。

《脆弱的力量》和《活出感性》都是号召大家“勇敢行动”的书。这两本书讲的是在失败、受伤、遭受耻辱，甚至是在心碎的风险之下，我们如何拿出勇气面对公众和表达自我。为什么要这样做？因为我们面对脆弱时的躲藏、伪装以及戒备会扼杀我们的灵魂、希望、潜力、创造力、领导力以及我们的爱、信仰与快乐。我认为，这两本书之所以能引起读者强烈的共鸣，有两个简单的原因：我们已经受够了那种畏首畏尾的生活，也厌倦了为实现自我价值而不择手段。

我们想变得勇敢，而若要真正勇敢，我们就必须暴露出内心的脆弱一面。时至今日，我们已经在追寻勇敢的道路上取得了长足的进步，这很让人为之振奋。经常有人对我说，他们自己正在慢慢接受脆弱和不确定性，这也为他们的感情关系和职业生活带来了改变。

在我们收到的成千上万封电子邮件中，人们分享了在实践《脆弱的力量》中的“十大方向”时的亲身体验，甚至还包括他们在实践培养创意、乐趣以及自我同情这些方面的感触。在与我共事过的公司总裁、教师等人中，一部分人怀有大胆行动、勇敢面对的理念，他们为社会变革付出了巨大的努力。16年前，我的丈夫史蒂夫问我：“你对你的职业生涯有什么愿景？”我回答说：“我想要围绕脆弱和羞耻感展开一次全球性的对话。”那时的我怎能想象，后来我竟能拥有如此丰富的体验。

如果我们决意挺身而出，全心全意去爱，那就免不了会遭逢心碎；如果我们要尝试打破常规的新事物，那就又免不了失败；如果我们要冒险投入感情和精力，那就免不了失望。让我们痛彻心扉的可能是一次痛苦的分手，也可能是来自同事的一句不友善的话语，或是和家人之间的争执这种较小的摩擦，但无论怎样，如果我们能够学会感受和直面这些困境，就能谱写出属于自己的勇敢结局。如果我们能够直面自己的故事，那就不会成为别人故事中的悲情角色了。

《活出感性》中的题词摘自西奥多·罗斯福于1910年所做的题为“竞技场上的人”的演讲中的一段激情澎湃的话语：“真正值得敬重的人不是那些评论家，也不是那些指出强者是如何跌倒、实干者该如何做得更好的人——荣誉属于那些亲临竞技场、满脸泥泞、血汗交织的人，属于那些英勇前进的人……若是成功，他们便能品尝到伟大成就带来的胜利的滋味；即便失败，他们至少也已展现出自己真正的勇气。”

这段发人深省的引语成为我用来检验自己的试金石。作为一个长期置身于竞技场的人，我希望将注意力集中在罗斯福演讲中的这句话上：“荣誉属于那些亲临竞技场、满脸泥泞、血汗交织的人。”停！（想象唱针从一张唱片上划过的刺耳声音。）就停在这里吧。在我听到任何有关胜利或成就的内容之前，我想让时光在这里将脚步放缓，让我预测到下一步会发生什么。

如果我们在竞技场上跌了个狗啃泥，观众席或许会鸦雀无声，就像在橄榄球比赛或曲棍球比赛中有人因场上队员受伤而单膝跪地一样；抑或喝倒彩之声和嘲笑声会此起彼伏；又或者你受了隧道视觉效应的影响，只能听到父母大喊：“站起来！振作点儿！”

这些“狗啃泥”的时刻或许是像被解雇或者发现伴侣不忠这样的大事，也可以是发现孩子谎报了考试成绩或是在工作上没有获得预期效果这样的小事。“竞技场”这个词总是让人联想到宏大的场面，但

实际上，无论在何时何地，只要我们能勇敢地站出来，当下的新环境就都可以称为“竞技场”。在尝试新的体育项目时冒险出糗或冒傻气，这就是竞技场；在工作中领导一个团队，亦是竞技场；为人父母的艰难抉择将我们逼上竞技场，而坠入爱河也绝对称得上竞技场。

刚开始考虑这项研究的计划时，我查阅了数据，并不断思索：“当我们摔了个狗啃泥的时候，是怎样的一番光景？那一瞬间到底发生了什么？那些摇晃颤抖着爬起来、鼓起勇气再试一次的人都有什么共同之处？勇敢起身到底是一种什么样的过程？”

我觉得让时间慢下来以便解析这个过程是不大可能的，但神探福尔摩斯却给了我尝试的灵感。2014年年初，我埋首于数据资料之中，自信心也在慢慢流失。而在此之前，一种呼吸系统疾病的病毒像一股飓风一般席卷了休斯敦，让我几乎把所有预先安排好的假期时间都用在了与病毒的抗争上，当时的我正在这段不堪回首的假期中煎熬着。2月的一个晚上，我和女儿艾伦相依在沙发上，一起观看本尼迪克特·康伯巴奇和马丁·弗里曼合演的最新一季的电视剧《神探夏洛克》。（我可是该剧的铁杆粉丝。）

在第三季的一集里，夏洛克被枪击。别担心，我不会剧透的。不过，这真是我始料未及的——在夏洛克中弹的那一瞬间，时间静止了。夏洛克没有立即倒下，而是进入了自己的“思维殿堂”，也就是那个让他从大脑数据库里提取记忆、设定行车路线以及在杂乱的信息线索间建立神奇联系的不可思议的认知空间。在接下来的10分钟里，许多重要人物在他的脑海中浮现，每个人都以自己精通的领域的知识告诉他该如何有效地保命。

首先出现的是深深地暗恋着夏洛克的那位伦敦法医，她无法理解到底发生了什么事，于是手足无措地对夏洛克摇了摇头，说：“这跟电影里演的不太像，对吧，夏洛克？”之后，她向夏洛克说明了他将如何倒下、震荡是如何产生作用的以及他应该如何保持自己意识清

醒。她提醒他将在何时体验到疼痛，还告诉他将会出现的症状。在现实生活中估计用时三秒钟的事情，却在荧幕上拉长到10分钟之久。我觉得这真是神来之笔，这段影像也为我重新注入了活力，让我得以继续研究将速度放慢的可能性。

本书的目标就是让我们跌倒和爬起来的速度慢下来，让我们充分意识到不适和伤痛之感出现时展现在我们面前的选择，并探索这些选择带来的后果。就像我创作其他作品一样，我也会在这本书中利用学术研究和通俗故事的形式为大家阐释我所学到的知识，而且我会与大家分享更多我个人的故事——这些故事不仅能让我坐在前排、见证舞台上发生的事，也能让我深入后台去探索幕布之后人们的思想感情以及行为举止。我掌握着自己故事中的细枝末节，这就像是在观看导演剪辑版的电影或是选择了DVD（数字激光视盘）碟片中的花絮选项一样，大家可以听“导演”解释自己是如何做决策、如何考虑的。这并不意味着我不能捕捉到他人体验中的细节，因为那可是我的老本行。难度在于我无法用相同的紧密度将别人故事中的经历、背景、行为以及思想因素编织在一起。

在将“变得更强大”理念进行完善这一过程接近尾声时，我与熟悉我作品的几个小组成员碰面，与他们分享我的发现，并询问他们，书中的理念是否合适以及中肯、我的研究方向是否正确。不久，两位参与者主动分享了他们将此理念用于生活中的切身体验。他们分享的内容感动了我，于是我问他们是否同意我将这些内容放在书中。两人都表示同意，我对此非常感激。他们的故事，便是该理念的强有力的例证。

从“狗啃泥”一样摔倒在竞技场中，到勇敢地爬起来，这其中的艰辛我们很难开诚布公地讲述出来。在我们的社会中，此类探讨的缺乏导致了两个危险的后果：一是为勇气贴金的倾向，二是牛气的缺失。

为勇气贴金

我们都曾跌倒过，擦破的膝盖和受伤的心灵便是证据。但是，我们都不愿将记忆中的旧伤袒露出来，我们也很少看得见正在愈合过程中的伤口。我不知道这是因为我们羞于向别人展示与创伤抗争这个私密的过程，还是因为即便我们鼓起勇气向人袒露自己尚未愈合的伤口，他们也会条件反射般地将目光移开。

对于人们跌倒后再爬起来的故事，我们的文化更乐于呈现鼓舞他人的删节版，这样的故事在我们的社会中比比皆是。在一段长达30分钟的演讲中，人们往往只用30秒的时间讲述“我挣扎着爬了起来”，“我的生命中出现了另一个人”，或是像我那样在TEDx演讲中用一句简单的“这是一场恶战”将挫败一笔带过。

我们希望这些故事中的悲伤能一闪而过，这样我们便可以得到一个彻底治愈的结局。我担心，这种在交流克服困难经验时不够坦诚的对话方式将导致一个“失败的镀金时代”的出现。在刚过去的几年中，失败会议、失败庆典甚至失败大奖的出现如雨后春笋。大家别误会，对于将“失败”理解为“所有有价值的事业的组成部分”这一理念，我不仅心有戚戚，还深信不疑。但是，如果在拥抱失败的同时不去正视失败可能带来的实实在在的创伤和恐惧，或是没有认识到勇敢起身的过程中所必经的艰难旅程，那么你就是在为勇气贴金。掩盖失败为感情带来的真切影响，无异于将坚韧、倔强以及不懈这些代表了勇气和韧性的最可贵特征抹去。

没错，没有失败，就不会有突破、成长与创新。但是，失败是痛苦的，失败让我们因“早知今日，何必当初”而痛心疾首，但它也往往意味着指责和羞愧将接踵而至。

是啊！我也同意丁尼生的诗句：“爱过又失去，好过从未爱过。”但是，心碎会让人萎靡不振，而失去和渴望的滋味甚至会让起床这件事也变得困难。重新学会信赖和接受爱情，也成了一件遥不可及的事。

是的，即便我们付出了足够的心血和勇气，失望也有可能在所难免。而当我们被失望笼罩，拼命去理解和体会未来的不确定性时，这种期望的凋零有时可能会让我们无比痛苦。

关于如何拥抱失败所带来的痛苦，艾什莉·古德为我们提供了绝佳的示范。古德是“转败为胜”（Fail Forward）这家社会企业[注]的创始人兼首席执行官，该企业旨在帮助各组织机构打造鼓励冒险、创新以及不断适应变化的文化，以满足变革的需求。古德先是在加纳担任了加拿大无国界工程师组织（EWB）的社会工作者，也为该组织的“失败报告”项目以及网站AdmittingFailures.com的建设工作做出了不可或缺的贡献，在这个网站上人人都可以提交有关失败和成长故事的在线失败报告。

这些最初出现的失败报告利用非营利的形式（资金依靠外来资助），大胆尝试去打破人们对于失败讳莫如深的状况。无国界工程师组织对于人们这种因羞于开口而错失成长机会的现象深恶痛绝，因此它在其年度透明报告中将失败报告结集出版。这家组织致力于解决诸如贫困等世界上最难解决的问题，由于革新和成长恰是解决此类问题不可或缺的因素，因此，他们拉开了一场改革的序幕。

在挪威奥斯陆举行的年度“失败大会”上，作为发言人的古德询问观众，他们觉得有哪些词是与“失败”一词相关的。观众们大声喊出了“悲伤”“恐惧”“丢脸”“绝望”“惊恐”“羞愧”以及“心碎”这些词。接下来，古德举起无国界工程师组织的失败报告，并解释说这份30页的年度透明报告中包含14则关于失败的故事，这说明该

组织在过去的一年中至少经历了14次失败。然后，她询问同一组观众他们会用什么词语来形容这份报告。这一次，观众喊出的词汇包括了“乐于助人”“慷慨”“坦率”“有见识”“勇敢”以及“勇气”。

古德强调，我们看待“失败”的方式，与我们为了达到学习与成长的目的而勇敢分享自己失败经历的方式有着天壤之别。若没有经历过绝望、愧疚和惊恐这些痛苦的情感，我们便不可能一蹴而就地达到乐于助人、慷慨勇敢的状态。我们不应为勇气贴金，也不要将失败粉饰得时髦光鲜，而是要认识到事实真相和人性坚韧之美。

牛气的缺失

我知道，牛气这个词有点儿奇怪，但是我实在找不到其他能更准确地表达我的意思的词语了。当我看到有人勇敢地正视事实真相，或是在跌倒爬起后表示“天啊，这一跤摔得真疼，但这一跤很值，我还要再试一次”，我的第一反应就是——“真牛气”。

不愿感受伤痛而是将伤痛发泄出来，不愿认识伤痛而是将伤痛强加于他人——生活中这样的人实在太多了。他们不愿体会失望的感觉，而是选择将失望带到生活中。在感情上清心寡欲算不上牛气，故作姿态地大吵大闹也不是牛气，狂妄自大更称不上牛气，完美主义则是世界上最不能被定义为牛气的东西。

在我眼里，能够将“我目前正处于低谷，我希望得到你的帮助”这样的话说出口的人才具有真正的牛气。例如，告诉孩子“伤心是正常的，每个人都会伤心，说出来就好了”的父亲；承认“我们的团队掉了链子，我们不要再互相责备了，应该立即解决问题，向前看”的

女性；以及那些敢于触及自己的不适、展露自己的脆弱并将自己的故事原原本本地呈现的人，都是真正牛气的人。

贫困蔓延、暴力肆虐、不平等的现象比比皆是，公民权利遭受践踏、环境遭到破坏……在这个让人感觉无所适从的世界，勇敢是解决问题不可或缺的因素。然而，除了那些敢于站出来表达自我的人之外，这个社会也需要一大批愿意鼓起勇气、尝试失败、摸索着挺过困难并再次爬起来的牛气的人，需要包括家长、教师、管理员、领导者、政治家、公司职员、创意者以及社区组织者在内的人才，他们要在各个领域引领、规划并塑造社会文化。

如今，有关勇气的故事大多是言过其实或空洞无物的辞藻堆砌，是人们担心自己的声望和社会评价受到负面影响，无法维系自己的安稳状态和地位而进行的粉饰。我们需要更多愿意诚实展示自己承受了失败、失意以及后悔的风险和痛苦的人，他们甘愿体会自己的伤痛，他们也愿意在自己的故事中掌握主动权、敢于站出来挑战困难。在过去的几年中，我很荣幸能与一些真正牛气的人共事，其中包括教师、企业总裁、电影人、老兵、人力资源专家、学校辅导员以及治疗师等。在本书中，我们将探索这些人身上存在的共性，这里先做一个小小的预告：这些人不仅对情感世界充满好奇，他们也敢于直面自己的不适感。

我希望，这本书能够指导我们如何在跌倒后，再次勇敢起身。我将把自己对于勇敢起身的所知、所感、所信以及所经历的一切毫无保留地与大家分享。我想再次告诉你，从参与研究的所有人身上学到的东西令我一次次得到救赎，对此我深表感激。失败是痛苦的，这是真心话，而勇敢面对以及体味这种痛苦，便是要你去冒险。

---

1. 社会企业是指通过商业策略来为人类以及环境的福祉带来最大推动的机构。——译者注



The Reckoning, The Rumble
The Revolution

01
在脆弱中发现力量，勇敢起身

> 我们生来就是制造者。我们用双手将所学的知识从脑海中转移到心里。

对于人类的行为、情感以及思想问题，“所学越多，所知越少”这句谚语真是一语中的。我的经历已让我学会不再渴望去捕捉所谓的确定性，也不再奢望把确定的答案固定在墙壁上了。有时，我会偶尔怀念那种佯装确定答案触手可及的感觉。每当我把自己关在书房里，一遍遍地播放大卫·格雷的歌曲《我的天》（*My oh My*）时，我的丈夫史蒂夫就知道，我这是在为自己年轻时研究理想的幻灭而默哀。我最喜欢的一段歌词是：

我的头脑到底是怎么了？

你知道的，我曾经是那么确定。

你知道的，我曾经是那么有把握。

问题不仅在歌词上，歌手演唱“有把握”这三个字的方式更让我有所触动。他的歌声听起来就像是在嘲笑那些觉得自己能够通晓一切的狂妄之人，而有时听着又好像是因为我们无法通晓一切而大为光火。无论真相如何，跟着这首歌哼唱总能抚平我的不安焦灼。在心乱如麻的时候，音乐总能让我的心情好起来，也不再感到孤寂。

虽然在我的研究领域中不存在绝对正确的肯定性答案，但仍有一些东西是真实无疑的，即一些人们所共有的体验与我们的所信及所知深深契合。比如说，罗斯福的那段演讲，便让我认识到三条事实：

我想要置身于竞技场中。我想要勇敢地面对生活。当我们踏上勇敢之路的时候，同时也签下了将会被打击得落花流水的契约。我们可以选择怀着勇气去面对困境，也可以选择安逸舒适，但鱼与熊掌是不可兼得的。

脆弱无关输赢，而是指在对结果毫无把握的情况下仍有站出来表达自我的勇气。脆弱不是软弱，而是最令人敬佩的展示勇气的方式。

在竞技场中，诸多廉价的座席上满是从来不敢冒险的人。他们只会在安全的距离之外猛掷充满恶意的诽谤及羞辱之词。问题在于，如果我们不在意别人的看法、不被恶俗之词所伤害，我们同时也会失去与人沟通的能力。但如果我们被他人的想法所左右，则又会失去展现脆弱的勇气。因此，我们在接受别人的反馈时必须有所选择。对于我来说，如果你没有置身于竞技场上奋力拼杀，受过欺凌，那我就对你的反馈毫无兴趣。

我不认为以上内容算得上是“规则”，但它们的确已经成了我的指导原则。在投身竞技场之前，先了解一些有关勇敢面对困境、展现内心的脆弱以及克服逆境的基本规则，于我们是有益的。这些规则就像是情感的物理定律，能帮我们理解为何勇气既有改变人的力量，同时又难以寻觅。以下就是勇敢起身的“交战规则”。

1. 如果我们能时常拿出足够的勇气，就必然会跌倒，这就是关于脆弱的物理定律。当我们勇于展现自我、不畏跌倒的时候，我们实际上就是在直面失败。勇敢并不等同于“我愿意承担失败的风险”，而是“我知道自己会面对失败，即便如此，我仍愿意全心投入”。命运或许偏爱大胆之人，但失败亦有此偏爱。

2. 一旦踏上了勇敢这条路，我们就永远不能回头。我们可以在失败、失误或跌倒后爬起来，但我们永远也回不到拿出勇气甚至跌跤之前的状态了。勇气会改变我们的心理结构，这种改变往往会让我们的失落感愈演愈烈。在跌倒后起身的过程中，我们有时会发觉自己竟对某个不复存在的过去心生怀念——我们想要回到步入竞技场之前的状态，却发现已无路可退。现在，我们对何为勇气有了更深一层的认识，这让事情变得更加复杂了，因为我们已无法再麻痹自己。现在，我们明白自己应在何时冲锋陷阵、又会在何时踟蹰不前，也明白我们的行为是否符合自己的价值观。这种新获得的觉知能为我们带来活力，重新启动我们的目标感，并提醒我们时刻牢记全心全意生活的承诺。我们一方面渴望回到冒险与跌倒之前的时刻，另一方面又在朝着更强大的勇气靠拢，在这二者之间找到平衡，是勇敢起身过程中的一条必经之路。

3. 这条旅程专属于你一个人，但是没有一个人能独自成功地走完这条路。自宇宙洪荒之日起，人们就找到了在失败后勇敢起身的方法。但即便如此，仍然缺少一种可信的方法让我们轻车熟路地找到自己的方向。每个人都必须开辟自己的路，就算我们没有在熙熙攘攘的

道路上行走，也没有与人相伴同行的安全感，也要学会偶尔依赖其他旅人给予的庇护和支持，学会主动地与他人并肩前行。对于那些喜欢与世隔绝、独自疗伤的人来说，与人沟通、寻求和接受帮助无疑成了一项挑战。

4. 我们为故事而痴狂。在充斥着匮乏感和完美主义的文化氛围中，我们之所以想要主导、糅合以及分享自己的故事，原因其实很简单，因为我们在讲述自己勇敢面对生活的经历时会拥有前所未有的活力，这是由我们的生物构造引致的。但是，我们“为故事而痴狂”的说法并不仅仅是句漂亮话。神经经济学家保罗·扎克已经发现，聆听一段由开头、过程以及结尾构成的叙事性故事，会让我们的大脑释放出皮质醇和催产素。这些化学物质会触发人类特有的沟通及寻找重点和意义的能力。可以说，故事深植于我们的DNA（脱氧核糖核酸）中。

5. 创造力能够将知识嵌入大脑，以便让我们将知识付诸实践。我们通过双手将学到的知识由大脑转入心中。我们生来就是制造者，而创造力则是融合行为的最高级方式。通过创造力，我们得以将人生体验融入生命之中。在我的职业生涯中，我最常被问及的问题就是：“我该如何切实利用自我认知来改变自己的生活方式呢？”我做了18年的社会工作专业研究生的导师，在最近8年间我设计、实践并评估了两门课程，还通过在线课程教授了数以万计的学生，这些经验让我逐渐认识到，创造力是让学习渗入我们的生命并将知识付诸实践的关键。在印度尼西亚和巴布亚新几内亚的阿萨罗部落中有一句美丽的谚语：“尚未存活于肉体之中的知识只是流言蜚语罢了。”在我们将有关勇敢起身的理解和知识通过创造力付诸实践并融入自身之前，这些话都只能算作道听途说。

6. 无论你是在为个人生活奔忙，还是在职业生涯中寻找出路，勇敢起身的过程都是相同的。我在个人生活和职业生涯上投入了相同的研究时间，虽然大多数人都认为我们可以在家庭与工作中拥有不同的

勇敢起身的方式，但事实则不然。无论是一位伤心欲绝的年轻男子、因失意而痛苦挣扎的退休老人，还是努力在项目失败后重整旗鼓的经理人，做法都是相同的。对于事业上的失败，不存在所谓的“无菌疗法”。对于憎恨、心碎以及宽容等问题，我们仍须在情感的沙砾中深深挖掘。就像神经科学家安东尼奥·达马西奥告诉我们的一样：“人类并非纯粹的思考机器或感知机器，而是两者的结合，即能够思考的感知机器。”无论你置身于办公室、教室还是艺术工作室，都无法将认知过程中的情感因素规避掉，连想都别想。还记得我在前言中提到的那些牛气之人吗？他们之间还存在着另一个共同点：他们不会勉强自己去规避情感，他们是能够思考并且能够体味自己、自己的爱人、所抚养的后代以及其他人的情感的感知机器。

7. 将痛苦与他人攀比是出现恐惧感和匮乏感的表现。失败、犯错以及伤痛往往会导致我们不断地质疑自己的判断力、自信心，甚至自我价值。“我已足够好”这句话会逐渐转变为“我真的足够好”吗？过去几十年中，我学到的最重要的一条经验便是恐惧感和匮乏感会刺激我们与他人比较，即便是伤痛，也难逃被拿来评断高下的命运。例如，你的丈夫去世了，你认为你的伤痛要比独身未婚的人的伤痛更甚；你的朋友发现妻子得了癌症，所以你没有理由因为没能得到升职机会而失望。你会因为错过了儿子在学校里的演出而感到愧疚？拜托，这种问题简直就是小儿科，要知道世界上每分钟都有人因饥饿而去世。匮乏的对立面并非充裕，而是足够。同理心并非一个有数量限额的词语，而同情也不是一块可分为八份的比萨饼。当你怀着同理心或同情心对待他人时，这份情感不但不会越用越少，反而会越来越多。爱是世界上最没有限额的东西了。没错，看待问题的视角的确至关重要，但是伤痛毕竟是伤痛。每当我们对自己和他人的痛苦怀有同理心和同情心时，由此进行的疗愈过程和结果，会影响到每一个人。

8. 我们不能用一个万灵药似的简单公式来表达需要投入情感、展示脆弱、动用勇气的过程。说实话，我觉得向人们推销一款类似“百

忧解”的药剂，要算最卑鄙的万灵药推销法了。这本书既不为读者提供解决方案，也不介绍如何按步骤执行——这本书呈现的是一个以事实为基础的理念，阐释了人们在失败后努力爬起时所经历的基本社会体验，意在向大家展示我总结的一些最为明显的规律和主题。通过与他人的交谈并结合自己的体验，我发现，经历勇敢起身的过程，有些人只需20分钟，但有些人却会跨越20个春秋。有些人在碰壁之后选择了安营扎寨，在一个地方一待就是十载光阴。虽然勇敢起身的过程看似遵循了一些规律，却没有表现出所谓的统一准则或是完全线性的发展态势。这是一个时进时退的过程，虽循环往复但并不难理解，而且不同的人也有不同的方式。当我们勇敢起身时，并非所有的努力都有回报，我们无法让这个过程变得既快速又简单，而是要将其中的酸甜苦辣全部体会一遍。我能为读者做的，就是用语言来阐释这个过程，让读者意识到那些在勇敢起身时不得不面对的问题，另外，我还要告诉读者：你并不是在孤军奋战。

9. 勇气是会传染的。勇敢起身改变的不仅是你自己，还有你身边的人。当你亲眼看到他人通过展示脆弱、勇气以及毅力而挖掘出改变自我的潜力，这就像是吹响了激发你内在勇气的号角；而对于那些仍置身于失败的愁云之中无法直面事实的人而言，他人的经历则像是一面难以面对的镜子。无论你是否能意识到，我们的体验都会对周围的人造成巨大的影响。圣方济各会修士理查德·罗尔写道：“在我们真正承担起主动权之后，你会意识到自己是一个比单独个体更伟大的整体的一部分。从此以后，你不再是生命的中心，而生命却成了你的中心。”

10. 勇敢起身是一种灵性的实践。失败后重新站起来并不需要借助任何宗教、神学或教条，然而，各类资料却无一例外地显示，灵性是我们拥有坚忍不拔的精神与克服困难所不可缺少的组成部分。根据过去10年搜集到的资料，我为灵性归纳出以下定义：我们被一股比所有人更为强大的力量紧密联结在一起，我们与这股力量以及彼此之间

的联结，是以爱与归属感为根基的。认识到这一点并乐在其中，就是灵性。实践灵性，可以让我们对生活有所洞见，也能为生活赋予意义及目标。

有的人在教堂或寺庙里拥抱自己的灵性，而有的人则通过独处、冥想或在大自然中寻找灵性，人们表达灵性的方式千差万别。

灵性是我们彼此联结、彼此相爱时产生的信仰。当我们以灵性来指引自己的意图和行动时，日常生活中的体验便能成为灵性的实践。我们可以将教育学生、领导员工以及抚养后代等行为变成灵性实践，寻求帮助和接受帮助同样能成为灵性实践。叙述人生经历和创造性的工作能够提升正念，因此这些也能成为灵性实践。

以上的行动都可以成为灵性实践，但我认为，跌倒之后的勇敢起身也必须成为灵性实践。勇敢起身要求我们怀有互相联结的基本信念，也要求我们重新思考看待问题的视角以及人生的意义和目的。就像著名作家伊丽莎白·吉尔伯特所言：“优雅慈悲能将你引领至急功近利所不可企及的地方。”



The Reckoning, The Rumble
The Revolution

02
故事的魔力

过程虽然混乱，但它却是魔法发生的地方。

我曾经为我的心绘制了一幅地图，并将特拉维斯湖画在了地图的正中央。特拉维斯湖绵延65英里（约合104.61千米），是科罗拉多河的蓄水池，它位于风景旖旎的得克萨斯山地，恰好停驻在奥斯汀的西部边界线上。在多石的河岸、壮丽的悬崖以及牧豆树的环绕下，清冽的湖水泛着天蓝色的波光。

童年时，我每年暑假都会在特拉维斯湖畔度过。在那里，我学会了如何钓到鲈鱼和大口黑鲈，也学会了如何拽钓绳，如何削木头、建树屋、布置桌子。我的姨婆洛雷尼亚和她的丈夫乔在瓦伦特有一幢房

子。当时，湖的周边是乡野之地，这里的农民大都开着卡车、手拿钓竿。时至今日，这里的豪宅别墅比比皆是，这个地区也已成了奥斯汀管辖的一个郊区。

洛雷尼亚姨婆家的隔壁住着碧尔阿姨，而鲍德温夫妇和他们的女儿埃德娜、女婿沃尔特则住在碧尔阿姨的隔壁。埃德娜和洛雷尼亚姨婆一直是最好的朋友。那时，我经常光着双脚在院子里跑来跑去，我会先和碧尔阿姨玩一会儿牌，然后回洛雷尼亚姨婆家烤馅饼，晚上还会和鲍德温夫妇一起收集石子，抓萤火虫，给埃德娜讲笑话。

洛雷尼亚姨婆是当地的“雅芳推销小姐”，帮她收拾货品、一起工作是我暑假中最喜欢做的事。从我上四年级开始，每个暑假我都会和姨婆一起坐上她的小卡车，她负责开车，我则拿着“红色莱德”空气枪坐在副驾驶位，我们中间堆着大包小包的化妆品、香水和乳霜。我负责看管唇膏样品，在那个塑料盒子里，装着几百支各种颜色和配方的白色小包装管状的唇膏。

我们沿着碎石路一路开过去，在某位顾客家的铁门前停下来。洛雷尼亚会先下车，打开大门看看那里有没有野狗或是响尾蛇。检查完毕后，她便会回过头朝我喊“拿上唇膏，把枪留在车上”，或是“拿上唇膏，把枪也带着”。于是，我从卡车上溜下来，手中拿着唇膏，然后和她一起进去。

推销了一上午的雅芳产品之后，我们会做几个三明治并打好包，姨婆还会抓一些蠕虫当鱼饵。带上午餐和鱼饵，我们会去码头垂钓。我们用汽车轮胎的内胎当游泳圈在湖面漂流，这是我人生中最享受的事情了。时至今日，我闭上眼仍然能够回想起在湖上漂浮的感觉——和煦的阳光洒在皮肤上，蜻蜓在湖面上点水，我会轻轻踢开轻啃我脚趾的鲈鱼。

中头彩

特拉维斯湖对我来说是个神奇的地方，我想要将这份神奇的体验与自己的孩子们分享。因此，我和史蒂夫为2012年的暑假做计划的时候，决定在距离洛雷尼亚姨婆家大约半小时车程的地方租一栋房子。这是我们第一次拥有超过两周的假期，大家都很兴奋。纵情享受假期无可厚非，但是，制定规矩也是必要的。因此，我们决定在假期里控制孩子们使用电子产品的时间，要求大家按时作息、健康饮食、增加运动量。我们的兄弟姐妹和父母也会在假期里和我们一起住，因此我把“健康假期”计划告知了每个人，并给他们寄送了包含详细食谱和食物购买清单的电子邮件。

我们租住的房子坐落于湖畔的一处深水湾旁，在长长的楼梯尽头，连着一处带有波浪状铁皮顶棚的破旧码头。我和史蒂夫决定每天都要在湖里游个来回。在离家的前一天，我出门买了一件新泳衣和护目镜。当年和史蒂夫相遇时，我俩都在做救生员和游泳教练。我现在仍坚持每周游泳，但主要是为了保持身材。与我不同，史蒂夫在高中时就是个争强好胜的游泳运动员，在大学时还是水球俱乐部的成员，他至今都在游泳这件事上毫不怠惰。我是这样评估我们两人现在的能力差异的：他仍然能做翻腾转体，而我只能“蜻蜓点水”了。

一天清早，大家还都没有起床，我和史蒂夫就往码头那里去了。当时，我的妹妹们带着她们的家人和我们住在一起，因此把孩子们留在家里我们俩很放心。我们扎进水中，开始横渡湖湾。由于是在开放的水域之中，因此大约游到一半时，我们都停了下来，查看有没有过往船只。在一边踩水一边查看的时候，我们两人的目光相遇了。四周美景尽收眼底，而我又能与25年前在水中相遇的男人一道在这神奇之湖中畅游，此刻，我心中已溢满感恩之情。对我来说，这种强烈的脆弱感总能带来深深的喜悦，我任由自己的情绪起伏，柔声告诉史蒂

夫："真高兴我们能一起出来游泳，这里真是太美啦！"史蒂夫是个比我外向的人，因此我做好准备，期待接受一句同样热情洋溢的回应。但他却只是漫不经心地露出一个难以察觉的微笑，回答说："是啊，水挺舒服的。"然后，便继续游了起来。

我们之间的距离大约只有5米。我心想："他没有听到我的话吗？他或许没听真切吧。我的多愁善感是不是让他觉得措手不及，连怎么回应都不知道了？"无论问题出在哪儿，这件事都让我挺难为情的。我的第一反应是尴尬，而羞愧之情也接踵而至。

我比史蒂夫晚了几分钟到达石砾遍布的对岸，而史蒂夫已经用这几分钟喘过气来，准备往回游了。我们两人之间只隔着几米的距离，我深深地吸了一口气，考虑要不要再试一次。为了诗意的沟通而冒一次险，这已经超出了我的舒适范围区，而再次的尝试不仅让我感到惶恐，还有出糗的可能。但我知道，换作史蒂夫，那么他是会再试一次的，甚至再试20次都有可能。他总归比我勇敢。莱昂纳德·科恩在他的歌曲《哈利路亚》里这样写道：

> 或许苍穹之中真有上帝，
>
> 但我从爱中学到的，
>
> 就是如何向比你拔枪更快的人开枪。

我就是在这样的环境中长大成人的：在被伤害之前要先发制人，至少也要做到一受到伤害就立即以牙还牙。如果你尝试了一次而受到了伤害，那就当作一次教训。如果你尝试了两次却仍然受了伤，那你就是个失败者。爱情是迄今为止最让我感到恐惧的竞技场。

虽然刚刚写完一本关于脆弱和勇气的书，但那一刻当我站在湖中的污泥中时，仍然无法排解心中的恐惧感。我告诉自己："把真实的

想法表达出来吧。”我露出笑容，希望能缓解我和史蒂夫之间的僵局，再次尝试与他沟通：“这感觉真好。我好喜欢和你一起游泳的感觉，我觉得离你好近。”

他回答道：“是啊，我们游得挺带劲儿的！”然而他的目光却没有落在我的身上，仿佛直接穿透了我的身体。然后，他又一次游走了。真是太让人生气了，我想：“到底是怎么了！我是该感到受了侮辱呢，还是该怒火冲天呢？”我想要大哭，想要大喊，但满心焦虑的我并没有这么做，而是深吸了一口气，开始往回游去。

游回对岸的时候，我比史蒂夫快了几步。我心神俱疲，甚至有点儿头晕目眩。史蒂夫一游到码头，便立即抓住摇摇晃晃的铁梯，走出水面。

我能做的，只是对他说：“你能不能回到湖里来？”爬到一半的他停了下来，他回过头来，两只手仍握着铁梯边。我说：“回到水里来，拜托了。”于是，他重新回到了水中。

“怎么了？”他不解地问。我和史蒂夫在码头边踩着水，四目相对。

怎么了？我心里嘀咕：他想知道怎么了？我都不知道怎么了！我只知道，我已经在往回游的途中为剩下的时间写好了剧本，如果不采取什么干预措施，迎接我们的将会是糟糕的一天。我们已经为同样的原因争吵过无数次了。

如果不采取干预措施，我们会爬上码头，擦干身体，然后回到屋里，把毛巾甩到门廊的扶手上，走进厨房。然后史蒂夫会问我：“亲爱的，早饭吃什么？”

我会看着他，用讽刺的口吻回答："亲爱的，我不知道，让我问问早餐仙女吧。"然后，我会双眼望向天花板，两手扶在髋部："早餐仙女，早餐该吃什么呢？"故作姿态地停顿片刻之后，我便会用那句虽然老套但很好用的回话："呀，史蒂夫，我忘了假期该是什么样的了。我忘了早餐、午餐、晚餐，洗衣服、收衣服，带护目镜、防晒霜、杀虫喷雾，买食物……这些事全都该由我负责。"在我喋喋不休的过程中，史蒂夫会皱起眉头，不明就里地插话问我："出什么事了吗？我是不是不小心做错了什么？"然后，在长达4~24小时的冷战中，真相便会浮出水面。

这种争吵我们闭着眼也能驾轻就熟，但这次我们是在特拉维斯湖，又适逢珍贵的假期。因此，我不希望重蹈覆辙，我没有重走抱怨的老路，而是看着他，用新方法来试探："我想要和你沟通，但你却一直不来电，真是把我弄懵了。"

史蒂夫一言未发，只是盯着我。码头边的水大概有10米深，因此我们一直不停地在水里扑腾。

我的脑筋必须要转得快一些才行。眼前的一切都是我从未经历过的，那30秒让我感觉有一小时那么长，我脑中的想法一直摇摆不定——友善点儿？不，朝他开炮吧！友善点儿？不，还是自我保护，朝他进攻吧！

最终，我选择了友善和信任，孤注一掷地使用了一条我从研究中学到的技巧。我说："我觉得你对我冷冰冰的，于是我就开始在脑海中编织故事了：你或许是在我游泳的时候回头看到我，心里想：'老天啊，她可真是老了，连自由泳都不会了。'要么就是你看着我的时候心想：'她穿泳衣的样子跟25年前可真是没法比。'"

史蒂夫看上去像是被激怒了。他在心情不好的时候不会大发雷霆，而是会深呼吸、噘起嘴，然后点点头。作为一名儿科医生，这种

习惯为他省下了不少麻烦，但我对他的表情了如指掌，我知道，他是生气了。他先是转过身背对着我，然后又扭过来说：“真是的，你是不是又在多愁善感了？”

我不假思索地回答：“是，我就是多愁善感。我现在马上就要爆发了，所以你下一句的回应很重要，至关重要。”

史蒂夫又一次背对我，然后又转了回来。在度“秒”如年之后，他终于又开口说话了：“我不想跟你做这件事，真的不想。”

我的第一反应是惊恐。到底怎么了？“我不想跟你做这件事”这句话到底是什么意思？糟了，他是说他不想和我一起游泳了吗？还是不想和我说话了？然后我猛然意识到，他所说的“这件事”，可能是指跟我做夫妻。时间渐渐缓下了脚步，而我的恐惧感也让眼前的世界变成了慢速的“逐帧状态”，直到史蒂夫再度发话，我才被猛地拉回现实：“我现在真的不想跟你谈这个。”

我已乱了阵脚，也耐心全无：“真不巧，我们非得谈谈，现在就谈。你看，我先说话，然后你再说话，这不就是在谈嘛。”

水中的史蒂夫又一次扭过脸去，几秒钟别扭的阒寂之后，他终于面对我说道：“告诉你吧，我不介意陪孩子们玩，我真的不介意。”

什么？我只觉得一头雾水。“你什么意思？你在说些什么呀？”

史蒂夫解释说，他想用充气筏带着孩子们渡到湖湾的对面去，他其实挺享受载着孩子们横渡湖湾、让他们去“寻宝”。他也很希望为我腾出时间，好让我和妹妹们好好聊聊。

这个时候，我已经不知所措了。我抬高了声音问道：“你在说些什么呀？这都哪儿跟哪儿啊？”

史蒂夫深吸了一口气，半是恼怒半是让步地说：“我不知道你今天跟我说了些什么，我一点儿都没听清。在游泳的时候，我一直在努力克制心里的恐慌，为了集中注意力，我一直在默数划水的次数。”

一片寂静。

他接着说：“昨天晚上我做了一个梦，梦见5个孩子都在筏上，我们在湖湾里行进了一半，一艘快艇突然朝我们冲了过来。我朝他们摆手，但他们却没有减速。我抱住5个孩子，使劲儿让他们往水下沉。但是，老天啊，虽然艾伦和洛纳会游泳，但是加比、阿马娅还有查理都还那么小，这可是20米深的湖呀。我抓住5个孩子，尽量把他们往深水里拉。我把他们摁在水下，等待快艇开过去。我知道如果我们一露头，就铁定没命了。我一直等着，等我扭头一看查理，却发现他已经没气了。我知道，如果我们在水里多待一分钟，那他就要被淹死了。我不知道你说了些什么，我只是一边数着划水次数一边想要回到码头罢了。”

我的心在滴血，泪水也涌上了双眼。史蒂夫是对的。我们来到度假屋的时候是个工作日，湖上没什么船只。而今天是周五，湖上的船只到了周末还会翻倍，醉酒驾船的人也防不胜防。如果你成长的环境里不乏“水民”，那你就会听到很多由醉酒引发的驾船和滑水事故，而且很不幸，你往往也会认识一些被这些事故伤害的人。

“史蒂夫，你能跟我说这些，我真高兴。”

他白了我一眼：“胡说八道。”

老天啊，别再说下去了，还没够吗？我简直无法相信史蒂夫的回应：“你能告诉我这些，我当然高兴了。”

史蒂夫摇摇头，说道：“我跟你说，别把你研究的那套东西搬到我身上，求你了。别对我说那些你觉得应该说的话，我知道你想要什么——你想要一个强势的男人，你想要他在快艇驶过来的时候把孩子们往岸上扔过去，然后飞快地游过去，在孩子们还没落地之前把他们接住，然后还要在湖湾的另一边扭过头来朝你喊：‘别担心，亲爱的！都交给我吧！’”

史蒂夫受了伤，我也受了伤，我俩都身心俱疲，处在脆弱的边缘。我们欠彼此一个真相。我不愿把研究中的方法用在他的身上，但我的研究经验却告诉我，在谈到男人肩上承受的巨大压力时，我们通常喜欢把原因归结在冷漠无情的父亲、恃强凌弱的伙伴或是专横跋扈的教练身上，但有时，最担心白马王子坠马、最容易对男人的脆弱持批评态度的，其实是女人。

我认为，“能在真正恐惧与脆弱的关头为男人留出空间的女人，就是懂得如何拥抱自己的脆弱、不依靠男人来获得权势与地位的女人。能在真正恐惧与脆弱的关头与女人坐在一起倾听她的痛苦而不试着改变她或提供建议的男人，就是能与自己的脆弱和平共处、不通过充当无所不知且无所不能的巫师来彰显自己实力的男人”。

我伸手抓住史蒂夫的手说：“你知道吗？要是在10年前，你的故事肯定会让我感到惶恐。当时的我不知道该如何面对这样的故事，我可能会做出得体的回应，但几天之后，如果受到某件事的触发，我或许会用非常糟糕的方式旧事重提，比如：‘你确定你想要带孩子们玩轮胎滑水吗？’我可能会说错话，可能会伤害到你，辜负了你的信任，我知道我犯过这样的错误，真的很抱歉。5年前的我应该会好一些，我会理解你、尊重你，但心里还是惴惴不安的。但是，现在的我无论对你还是对我们的感情都充满了感激，除了你，我什么也不想要。你是我认识的最好的男人。我们也只有彼此。我们可以说是中了头彩。”

史蒂夫面露微笑。我说的虽然是暗语，但他明白我的意思。约翰·普林和艾丽斯·德门特的《身不由己》（*In Spite of Ourselves*）是我们最喜欢的一首歌，而“中头彩”来自于其中的一句歌词。这首歌的副歌部分总会让我想起史蒂夫：

> 身不由己，
>
> 我们终将并肩坐于彩虹顶端。
>
> 排除万难，
>
> 亲爱的，我们中了头彩。
>
> 我们偏偏要，
>
> 冲动而行。
>
> 在我们眼中舞动的，
>
> 只有我们老去却依然可爱的心灵。

我们爬上码头，擦干身体，沿着楼梯往屋里走去。史蒂夫用他的湿毛巾打了一下我的屁股，微笑着说：“你穿泳衣还是很性感的。”

那个早晨成了我们感情的转折点。当时，我们都深陷于各自的羞愧之中。我落入了对于个人形象和身材的恐惧之中，而这也是最常让女性感到羞愧的一个因素；史蒂夫则担心我会觉得他软弱无能，这也是最常让男性赧颜的一个因素。我们两人都心知肚明，脆弱是带领我们走出羞愧、回到对方怀抱的唯一途径。然而，我们都不敢拥抱自己的脆弱。不知怎么的，我们忽略了永远无法收回的由言语裹挟而来的刺痛，也忘却了冷战中因压抑情感而引发的内伤，最终找到了相信自己与相信彼此的勇气。那个时刻颠覆了我们对婚姻的看法。这可不是一次细水长流的演进，它为我们的婚姻带来了翻天覆地的改变。这正是我们求之不得的。

对于我来说，这是一段有关可能性的神奇故事——如果能在愤怒、沮丧或受伤时把自己最好的一面表达出来，则会带来怎样的可能性。我和史蒂夫的争执一般不会和解得如此顺利，这次的经历是一次巨大的转变。这个故事是如此具有戏剧性，于是我便问史蒂夫，在公开演讲时用这个故事表现脆弱的力量是否合适。他说："当然好了，这个故事真是挺棒的。"

我们将那天在湖边学到的一些技巧运用在之后的争吵中，然而，这些后续的"对决"却再也没有像那天的争吵一样顺利和解或有积极意义了。这背后的原因，当时的我还无法理解，我以为是特拉维斯湖的魔力或大自然的神奇让我们对彼此更加温柔、充满爱意。但最终我发现，故事的谜底远没有这么简单。

皮克斯的"二幕式"

时间快进两年，我站在皮克斯动画工作室的舞台上，与台下站得满满当当的观众分享这段特拉维斯湖的故事。

首先，就像我生命中的其他许多事情一样，这次在皮克斯的演讲也是机缘巧合。在美国的一个机场等候晚点的飞机时，我走进机场商店想找本书来读。当看到埃里克·克莱普顿出现在我最爱的《快公司》杂志上时，我喜出望外，于是买下杂志并放进了包里。

飞机终于起飞了，我拿出杂志，凑近一看，才发现封面上并不是埃里克·克莱普顿的照片，而是艾德·卡姆尔的一张摇滚造型照，杂志内的文章对他的新书进行了介绍。艾德是皮克斯动画以及华特·迪士尼动画工作室的总裁。他的管理类新书《创新公司》㊟（*Creativity, Inc.*）对我影响非常大。他认为，强大的领导者必须

找出扼杀信赖和创意的因素，从而营造出激励优质人才发挥其长处的企业文化和环境。这一条经验改变了我在公司及家庭中所扮演的角色的定位。我将这本书给我的团队中的每位成员分发了一本，艾德的理念和思想也迅速融入了我们的工作用语之中。

《创新公司》给我留下了深刻的印象，我联系了我在兰登书屋（也就是艾德著作的出版代理）的编辑，让他们帮忙牵线，我想围绕这本书对他进行一次采访。没想到艾德以及皮克斯的一组核心人物都看过了我在TED上的演讲，他们很快就询问我愿意不愿意来皮克斯看看。我的第一反应是："打扮成《玩具总动员》（*Toy Story*）里的翠丝来赴约会不会太过火了？"这还用多问吗，我当然要来登门拜访啦！

当然，许多人都会把我和艾德约见彼此这件事当作一次巧合，但我觉得，这是"注定的"。或者，就像小说家保罗·科埃略在《牧羊少年奇幻之旅》（*The Alchemist*）一书中所说的："踏上属于你的道路，宇宙便会为你助力。"

演讲过后，我和艾德以及皮克斯的几位高管共进午餐，他们大都是制作人、导演、动画师以及编剧。谈话围绕着创意过程中不可避免的不确定性、脆弱以及不适感展开。他们表示，创造过程中无法避免的不确定因素多得令人晕头转向，无论之前有过多少次成功经验，都无法让人免受其扰。这席话让我想起了我在"勇敢之路"（The Daring Way）中的亲身经历。

"勇敢之路"是一套有认证证书的课程，课程对象是那些愿意认同我的理念的服务领域的专业人士。在举办全美培训研讨会时，我们主要采用为期三天的高强度教学模式。我们的教学人员会带着由10~12人组成的小组浏览课程大纲，一来让新学员亲身体验课程内容，二来让大家熟悉用以支撑课程理念的研究。我们举办了多次研讨会，也颁发了很多张证书，但在这三天的教学中，第二天的教学总是进行得很

不顺利。那些获得了认证并将三日教学模式继续沿用在客户身上的学员总是说："我本以为能把第二天变得顺利些、轻松些，但往往事与愿违，第二天的教学还是那么困难。"

几乎是在一瞬间，身处皮克斯的我茅塞顿开。我看着艾德说："老天啊，我特别能理解，我们没法跳过'第二天'。"艾德立刻明白，我已经理解了他们的意思。他露出微笑，这微笑仿佛在告诉我："对。中间部分是跳不过去的。"

第二天，就是处事过程中的中间阶段，即"黎明前最黑暗的时期"。你已置身其中，无法退出，然而此刻又离终点太远，看不到光明。在与退伍老兵和现役军人共处的时候，我们也聊到了这个黑暗的中间阶段。他们都将这一时期叫作"只能进不能退的境地"——这个空军术语是由飞行员创造出来的，是指飞行过程中因所剩的燃料太少、无法返回出发地的状态。神奇的是，这句话的适用范围很广。众所周知，早在公元前49年，恺撒大帝在带领军队渡河决战之时便说过"Iacta alea est"（色子已经掷出）这句话。无论是古代兵法还是今时今日的创意法则都会讲到，在上路后的某一时刻，黑暗都将会降临，而你则无路可退。

对于"勇气之路"项目的成员来说，"第二天"就意味着学员进入了课程中关于羞愧和自我价值的部分，这时，大家觉得自己的伤口被暴露了出来。新任务的新奇感以及可能性的光芒已经黯然淡去，剩下的只是一层厚厚的疑云，让大家身心俱疲。同时，包括我们项目成员在内的所有团体此时都处于团队动力学研究者布鲁斯·塔克曼所谓的"组建—磨合—规范—执行"周期的低谷期。当一个群组或团队刚刚聚在一起的时候（组建），成员们在厘清势力结构的同时往往需要经历一段时间的磕磕碰碰（磨合）。之后，团队成员摸清了道路（规范），开始做出成绩来（执行）。磨合期处于整个周期的中段，这段

时期不仅让人感觉低迷和脆弱，也常常会波澜四起。人们会通过各种有创意的方式来抵抗黑暗时期的到来，彼此争论便是其中的一种。

在我看来，“第二天”最惹人厌烦之处就在于这是整个过程中不可规避的一个部分，这与艾德和皮克斯团队所说的不适感不谋而合。经验和成功无法让你轻松度过这个中间地带，只能赋予你一丝高雅的姿态，轻轻地告诉你：“坚持到底吧。”在中间地带，经验不会给你一丁点儿的火光，只能为你增加一些自信，让你相信自己有能力穿越黑暗。中间地段虽然难以应付，但也是奇迹发生的地方。

在皮克斯的午餐交谈尾声，一位作者分享了他对这段谈话的犀利洞见。“‘第二天’就像是剧本中的第二幕戏。对于我们的团队来说，这幕戏永远是最困难的，我们总会在这个节骨眼儿上遇到角色和叙事弧(注)设置方面的瓶颈。”屋里的每个人都会意地点头称是。

回到休斯敦后，艾德给我发了一封邮件，他说，那天有关“第二天”的交谈让整屋人的思想都起了波澜。当时的我还没有意识到这次“波澜”以及皮克斯之旅最终会为我个人以及职业生涯带来怎样的影响。

在皮克斯的故事角展示墙上写着三个句子：

“故事是重点。”

“故事是过程。”

“故事是研究。”

在这面墙的顶部有一个皇冠图案，代表了“故事为王”这句标语。回到家之后，我将家里书房的墙壁也按此重新布置，只为了提醒自己记住故事在我们生活中的重要性。皮克斯之旅不仅是一个与动画

才俊们共度的美好一日，还包含着其他的意义。但当时的我并不知道，这次“波澜”的余震随后会给我带来如此巨大的冲击。

在拜访皮克斯之前，我从没在讲故事的技术上动过什么脑筋，也从来没有刻意在演讲时用到讲故事的技巧。实际上，偶尔读到人们对我的TED演讲的分析，看到他们针对从眼神到停顿这些最细微的行为来为我的演讲贴上标签并套用公式时，我感到非常震惊。例如：“在第4分钟的时候，布琳将身体向左转动，露出了一个微笑。这种技巧叫作‘软微笑转体’，这个动作使用时应极其谨慎。”我虽然表达得有些夸张，但这种分析真是让人难以接受。

我很欣赏高明的讲故事技巧，同时也明白做到这点并不容易。我认为，是成长环境再加上多年以来对于教学这门技术与艺术的学习，让我无心插柳地成了一名会讲故事的人。我也明白，我必须要进一步打磨自己的叙述技术，因为讲故事已经成为我最新研究中的一个关键变量。为此，我拿出了我的看家本领：研究。

达拉·安德森是我在皮克斯遇到的一位制作人，《玩具总动员3》（*Toy Story 3*）、《怪兽公司》（*Monsters, Inc.*）、《虫虫特工队》（*A Bug’s Life*）以及《汽车总动员》（*Cars*）等我最喜爱的电影，都是她的作品。我问她能不能帮我梳理一下皮克斯人对传统讲故事的三幕式是怎样看的。我虽然不断搜集从讲故事的神经学到编剧等各方面的书籍和文章，但仍想听听一个这方面的专业人士为我解释其中的真义。经实践检验过的经验，便是资源最丰富的数据库。

达拉的行动力很强。她在此前已经给我发过电邮，告诉我她的团队至今仍在谈论有关脆弱的话题，而“你穿泳衣很性感”这句话也已成了皮克斯员工之间检验人心的试金石。通过几封电邮，达拉帮助我理解了三幕式：

第一幕：主人公踏上了历险之路。周围环境的法则被确立，第一幕以“触发性事件”作为结尾。

第二幕：为了解决问题，主人公尝试了所有没有触及其极限的方法。在高潮到来时，主人公意识到解决问题需要付出的真正代价。这一幕中，包含了“最黑暗的低谷”。

第三幕：主人公需要证明他已吸取了教训，为了做到这一点，他不惜付出一切代价。这个过程围绕着救赎展开，讲述茅塞顿开的主人公意识到自己该如何化解矛盾。

我的第一反应是：“老天啊，这不是约瑟夫·坎贝尔的英雄之旅理念嘛。”约瑟夫·坎贝尔是一位美国学者、教授兼作家，以其在比较神话学和比较宗教学方面的研究成果著称。坎贝尔发现，来自不同时期和不同文化的神话都包含着相同的基本结构和主要阶段，他将此称为“英雄之旅”，并在《千面英雄》（*The Hero with a Thousand Faces*）一书中介绍了这一理念。这本书我在20岁时读过一遍，又在35岁左右时重读了一次。小时候，我母亲的书架上高高地摞着约瑟夫·坎贝尔和卡尔·荣格的著作。这让我意识到，除了父亲在篝火旁给我讲的故事之外，我对讲故事这门艺术的接触比自己意识到的还要多。

我给达拉发了一封电邮，询问我对三幕式与坎贝尔的对比分析是否准确。她回信说：“太对了！我们每部电影的开头都会借鉴约瑟夫·坎贝尔和他的英雄之旅理念！”问题变得越来越清晰了。还没等我反应过来，将这些知识运用在讲故事中的机会便降临了。

一天下午，我与史蒂夫在检查作业的方法上进行了一番舌战，在这次争吵的结尾，史蒂夫并没有用毛巾抽我的屁股，而是我提出了建议：“在说出以后会后悔的话之前先中止争吵。”我坐在书房里，盯着我自制的皮克斯故事墙。我们是不是只该在湖里争吵？是不是因为特拉维斯湖的事情是一次特殊情况，所以我才难以忘怀？在那之后，

我们的每一次争吵都没能以和睦结尾。我一边在脑中回想那段经历，一边抬头看着贴着三幕式内容的故事墙。

史蒂夫和我无法直面困难、无法顺利地解决问题，这让我越发感到气馁。于是，我决定将我们在特拉维斯湖的故事分解成三幕，看看我会不会从中学到些新的东西。以下是我写的三幕故事：

第一幕：游到湖对岸的历险从天而降。这一幕的触发性事件便是史蒂夫在我展现脆弱之心、试图和他沟通的时候，他却对我冷眼相待。

第二幕：没什么可圈可点之处。我们闷闷不乐、满心焦虑地游了回来。

第三幕：我们茅塞顿开，解决了问题。

接下来，我只觉得醍醐灌顶，这感觉从头顶一直贯穿到脚底——你没法跳过第二天，你没法跳过第二天，你没法跳过第二天！黑暗的中间时段在哪儿呢？第二幕在哪儿呢？

这个故事我已经讲了50次，却从没有把第二幕的内容充实起来。我们闷闷不乐地游回码头时到底发生了什么？这个湖中发生的故事的关键是否藏在水中，而不是浮在湖面上呢？我突然想到，卡尔·荣格和约瑟夫·坎贝尔都曾将水作为潜意识的象征。虽然象征主义和比喻法都根植在我们讲故事的基因中，但我通常很少使用“意识”和“潜意识”这样的词语。我相信这些概念，但它们无法引起我的共鸣。我比较喜欢用“觉醒”或“觉知”这两个词。但是，这件事的玄机很明显超出了我的意识范围，而用来代表“意识范围之外”的标志，难道不是非“深水”莫属吗？

那天，我与史蒂夫在游泳时共同感受到的焦虑对于游泳和潜水运动员来说都不陌生。冒险闯入一个无法控制且感官不能有效运作的环境中，我们需要做出很大的牺牲。亨特·S·汤普森写道："文明止于水平面。在水平面之下，我们便进入了食物链中，且不能保证自身永远处于食物链的顶端。"我是否没有觉知到当天发生的事情的真相呢？我讲的故事是否添加了修饰的真相呢？当时是否发生了什么我未能理解的事呢？

我取出研究笔记，写下记忆中游回码头的过程中发生的点点滴滴。

首先，往回游的过程很痛苦，我觉得自己仿佛在流沙中游泳。护目镜虽然能阻止湖水进入我的双眼，但在特拉维斯湖，人们连前方60厘米远的地方都看不到。儿时，我就纳闷这碧蓝的湖水为何会如此不清澈。

记得有一次，在离码头还有一半路程的时候，我变得异常焦虑。我开始想："我的身体下面有什么呢？有没有尸体？有没有蛇？"我在上文中提到的与洛雷尼亚姨婆为邻的叔叔，便是在湖里溺死的。当时，正在码头上独自垂钓的他掉入了水中，在落水的过程中他的头部撞到了石头，然后便一命呜呼。我继续往前游，想象力却如野马脱缰，把自己吓得够呛（说实话，在湖里或海里游泳的时候我的确挺胆小的）。

除了这些有关深水的奇思怪想之外，我还在胡思乱想着有关史蒂夫和眼前的现状。在游过浑浊不透光的水域时，我的脑海中不断地重现种种场景，同时我也在审视自己。我虽然什么都看不见，却能感知这一切，就好似大脑产生出来的感情在我的脚踝上加了50磅（约合22.68千克）的重物，我的双腿几乎都踢不动了。平日里，水中的无重力感总让我神往，但这次游泳时，我却感觉自己在一路下沉。

我在笔记本上写得越多，就越发对当天的记忆之清晰感到惊奇。接下来，我开始使用逐项列举的清单来记录当时的情景：

1. 刚开始游泳的时候，我就给自己讲了一段故事，把自己塑造成受害者（兼主人公）。在故事的结尾，我在史蒂夫最意想不到的时候反咬了他一口。

2. 每划一下水，我都会告诉自己：“真是气死我了，气死我了。”几分钟之后，我开始坦诚面对自己了。几年前我发现，如果我筹划如何报复、提前编排一段非常刻薄的对话或是试着对他人进行伤害，那么我实际上并不生气，只是感觉受了伤或丢了脸。在游回来的路上，我觉得既受伤又丢脸：史蒂夫对我的冷漠让我受伤，而这冷漠背后的原因则让我觉得赧颜。

3. 接下来，我开始对这段以牙还牙的故事产生疑虑。我不希望让史蒂夫受到打击，但这却是我在受伤时最拿手的做法。想要改变故事的结尾，我只能给自己讲述一个不同版本的故事，在这段故事中，史蒂夫对我的伤害只是无心之举。我一边游，一边对自己进行狂轰滥炸：“我能不能做到心胸宽广呢？对于这件事我有没有责任呢？我能不能相信他呢？我能不能相信自己呢？在不忽略自己的感觉和需求的同时，我对他的回应做出的推断能大度到什么程度呢？

4. 那天最难回答的问题是我在胆怯或生气时必须要做的最触及内心脆弱之处的抉择：放下武器和脱掉铠甲会带来什么样的后果呢？他会不会是在有意伤害我呢？他内心会不会是个极度缺乏安全感的人呢？如果我暂且信任他、假设是我错怪了他，我便会因为被冷漠对待和自己的胡思乱想而加倍感到惭愧。不用说，我就是在这时开始担心起水中的尸体和巨妖（也就是那些世世代代的水员都感到惧怕的巨型章鱼）的。记得那天早晨，电影《加勒比海盗》（*Pirates of the Caribbean*）第二部中的深海阎王戴维·琼斯高喊“把巨妖放出来”的场景果真在我的脑海中浮现了

出来。这么说来，我在往回游的时候感到头昏脑涨也就不奇怪了。

5. 记得我曾经希望自己能在把事情搞砸之前和我的姐妹们商量一番。

我的清单在笔记本上变得越来越长，但还没等我写出第六点，第二次顿悟又向我袭来。老天啊！那天早上我问的问题并不是随机跳出来的，而是我从长期以来针对克服逆境进行的研究中总结出的概念。在一年的时间里，我一直把这个故事当作有关失败之后重新振作起来的例子讲给别人，但我却始终浑然不知，在这段故事之中、在那浑浊的湖水中，同时还隐藏着勇敢起身的故事。

在写作《活出感性》一书时，我决定不把自己关于克服逆境的心得放在书里，一是因为将这些内容放在一本已经介绍了脆弱以及匮乏感等宏观概念的书中会显得多余，二是因为我自己对这些内容理解得也不够透彻。我虽然明白在失败后重新振作的条件，也知道脆弱之心在勇敢起身中扮演的角色，但对于这个过程，我仅仅了解皮毛，还没搞清楚具体内容或是把每个步骤都提炼出来。

回忆起那年夏天，我的研究在水下展开的始末，看到我关于勇敢起身的心得竟然可以应用在像湖中事件一样的日常小事上，我大感意外。我本以为我的研究是用来解决生活中的重大难题的。失败和心碎的滋味我都品尝过。这些足以颠覆人生的职业生涯中的失败以及个人生活中的心碎时刻，我都品尝过。虽说衡量理论研究是否可靠的标准要看这项研究能否引出更为广泛的社会性行为，但我却不确定勇敢起身的方法是否能够被广泛应用于各种问题，我甚至怀疑自己是否真的希望如此。如果我们将勇敢起身的方法用于湖中争吵这样的小事上，那么它的功效会不会减弱呢？答案是否定的。将自己的痛苦与他人攀比的现象告诉我，不要小觑找对方法应对日常生活中的伤痛与失意的

重要性。与我们眼中的大事相比，小事对于人格塑造和情绪的影响是同样重要的。

特拉维斯湖是个神奇的地方，但这并不是因为这里的湖水冲淡了我与史蒂夫之间的冲突，而是因为那个时刻为我们的婚姻打开了一扇新的大门，我们两人都学会了直面自己的故事。在过去的两年里，我仔细钻研了勇敢起身的具体步骤，用来理解这些细节的原理以及如何将这些细节拼凑在一起。由此可见，当时的我所经历的正是勇敢起身的过程。

勇敢起身的过程

经历这个过程的目的是让你在摔倒后重新爬起来，克服自己的失误，用一种能为人生带来更多智慧并全然地活在当下的方法来面对伤痛。

辨识：进入故事

将你的情绪辨识出来，关注你的感觉，以及这些感觉与你的思维和行为方式之间的关联。

挖掘：直面故事

诚实面对我们为自己的痛苦所编织的故事，然后从这些虚构和推测出的故事中分辨出哪些内容是事实，而哪些内容是自我辩护，看看我们需要做出哪些改变，才能全然地生活。

变革

为你的故事撰写一个全新的结尾，并用这段更有勇气的新故事改变你与世界互动的方式，并最终改变你的生活方式，包括传递爱、养育孩子以及领导下属的方式。

1. 《创新公司》由中信出版社于2015年3月出版。——编者注

2. 叙事弧，指由“开端—发展—高潮—结局”形成的完整叙事链条，若用曲线表示，因高潮部分的线条位置最高，则整条曲线会呈拱形形态。——译者注



The Reckoning, The Rumble
The Revolution

03
直面我们的故事

我们会为了表现得更加完整和更受社会认同而试图否认那些难以面对的故事，这真是讽刺。但实际上，我们是否完整、能否全然地生活，都是由我们的所有体验融合而成的整体来决定的。这其中，也包括失败。

一张地图不仅是一份图表，它同时也能将意义揭露和阐述出来；它在不同领域之间架起桥梁，将我们之前不知道的确实存在联系的迥然不同的理念联系在了一起。

——雷夫·拉尔森

我热爱地图，这并不是因为地图可以为我规划路线或是指示我该在何时用何种方式旅行，只是因为地图能标出我终有一天会去拜访的地点。意识到这些旅人频至的地点是实际存在的，就算我还没有去过，也足以让我激动。

那些摸索到如何以全然的方式抵抗痛苦的人的故事和经验，让我为勇敢起身的过程绘制出了一份地图。勇敢起身的过程告诉我们，在面对跌倒、失败和痛苦时应如何坦诚以对，从而把这些故事融入我们的生活，重新书写出勇敢的结局。

“直面我们的故事，并在这个过程中学会爱自己，这是我们所能做的最勇敢的事情。”对于这句从我之前的两本书中摘出的话，我至今仍然认同，甚至比先前更加深信了。但我知道，若要直面我们的故事，只有勇气是不够的。学会直面人生，我们就不必让这些故事成为定义人生的限制，也不必花时间去否认这些故事了。虽然人生这段旅程有时漫长且艰难，但它却是让我们实现全然生活的途径。

勇敢起身的过程

这个过程的目的是让我们从失败中振作起来，吸取教训，为我们的人生注入更多智慧，全然地生活。

辨识：那些能够勇敢起身的人不仅愿意也能够真正去面对自己的情绪。他们首先认识到自己出现了某种感受——就好像身体上的按钮被摁了下去一样，激起了他们的某种强烈反应；或是某个触发因素起了效用，让他们的情绪随之失控。接下来，他们想要弄清楚事态的发展，也对自己的感情是如何与自己的想法和行为相联系的而感到好奇。通过这个过程，他们得以走入自己的故事中。

挖掘：勇敢起身的人不仅愿意也能够对自己的故事进行挖掘。所谓挖掘，意指这些人能够诚实面对为自己的痛苦编织出来的故事，他们也愿意挖掘诸如自我设限、愧疚、责怪、仇恨、心碎、容忍以及谅解等心理，从而重现自己的故事，以怀疑的眼光去审视故事的真实性。

挖掘此类心理成因，从直觉出发，更深地理解我们的思想、感情以及行为，这能在很大程度上影响我们对自己以及与他人的互动方式的认知。在这个过程中，我们不仅会全然地生活，也让改变蓄势待发。

变革：革命性的改变与循序渐进的增量式改变不同，前者可以为我们的想法和信仰带来翻天覆地的改变。勇敢面对我们的故事以及诚实面对事实，不仅能够改变我们自己，也能扭转我们与世界联结的方式。勇敢起身的人们能够将收获的重要心得融入其生活、爱情、工作、育儿以及参与社会活动的过程之中，他们自己、他们的家人以及他们所属的组织和群体都将获益。

整合故事

“整合”（integrate）一词的拉丁词根为“integrare”，意为“使……变完整”。整合是帮助我们进行辨识、挖掘以及变革的引擎，而这三个阶段的目标都是为了让我们成为一个完整的人。经历过这三个阶段的人都感受到了真诚、坦率以及完整，而不是疲于奔命、隐藏自己的某一面或是对自己的故事遮遮掩掩。他们通过讲故事以及发挥创意（主要是书写和记录自己的体验）来整合自己失败的过去，这两种工具对所有人而言都是触手可及的，因为它们扎根于人性之中，也是我们整体性的一部分。

通过发挥创意来整合

史蒂夫·乔布斯认为，“创意就是将事物联系在一起”。他相信，创意就是在我们不同的体验之间寻找联系，从而将各种体验融合成新的东西。他坚信，想要拥有创意，我们就必须拥有更多的体验或是投入更多的时间去思考这些体验。我同意这种观点，而这也是创意能够成为强大的整合工具的原因。所谓创造，就是指关注我们的体验并将不同的体验联系在一起，以便加深我们对自己以及周围环境的认识。

为了达到这个效果，我们只需要进行写作工作，记录下我们的体验。当然，更详细的记录的确值得鼓励，但投入时间和精力去实地进行体验，这才是真正重要的事情。

珊达·瑞姆斯是我采访过的专业讲故事高手中的一员，她是《实习医生格蕾》（*Grey’s Anatomy*）和《丑闻》（*Scandal*）的编剧和制作人，她也是我最喜爱的一位写手。当我问她逆境在故事中所起到的作用时，她说：“我只有在看到一个角色对逆境的处理方式之后才会对他有所了解，这才是了解某个人的恰当方式，无论这个人是在荧幕之上还是在荧幕之外。”

如果说“整合”的意思是“使……变完整”，那么这个词的反义词便包括破裂、断绝、分离、拆分、解开或隔离。我知道，这个世界上的很多人都有这种感觉，讽刺的是，我们却企图将痛苦的故事拆解开来，使之看上去更加完整或更容易被接受。但实际上，我们的完整性，甚至我们对生活的全心投入，都是以包括失败在内的所有体验的融合为基础的。



04
学会排解痛苦

> 好奇心会引出一箩筐麻烦，但这并没有大碍。有时，若要找到真相，我们就需要对故事进行挖掘。

能否发自内心地接受你的冒险，这才是问题的关键。

——约瑟夫·坎贝尔

或许你并没有打算踏上英雄的旅程，然而，打从你跌倒在地、深受打击、失意哀叹、出错搞砸或是黯然心碎的那一刻起，这段旅程便开始了。无论你有没有做好准备去迎接这段激荡人心的冒险，伤痛都

是不可避免的，这对任何人都是如此，无一例外。我们唯一能决定的就是应该在自己的生命中扮演怎样的角色：我们是想成为这段故事的作者呢？还是想把权力拱手让给其他人？选择担任自己故事的主笔意味着迈出自己的舒适圈，也意味着放弃安逸、选择勇气。

关于全然生活，有这么一条常理：要么走入自己的故事之中，勇敢地面对事实；要么就活在故事之外，为实现自己的价值而不择手段。走入一段失败的故事，或许会让你感到自己被情感完全吞没。从生理上看，我们的身体通常会比意识更快地做出反应，并且会通过逃跑、躲藏或是静止不动的方式来进行自我保护。面对日常生活中微不足道的冲突和失望，我们往往只在故事的边缘徘徊，无法真正勇敢面对或将故事融入人生之中，其中最主要的原因，就是身体和情感无法接纳不适感。为了自我保护，我们选择了抽离、逃避。

在航天术语中，“航位推测法”（dead reckoning）中的“推测”是指推算出自己所在位置的过程。要做到这一点，我们应知道自己先前途经的位置，以及影响我们到达当前位置的因素是什么（速度，航线，风向风速等）。少了推测这一步，我们就无法规划出未来的路线。在勇敢起身的过程中，如果没有认清我们之前走过的路、不弄明白我们到达当前位置的方法以及未来的目的地，那么我们就无法重新绘制出一条勇气之路。实际上，我们使用的可以被称作“情感推测法”。

在伤痛或逆境中展现出勇敢起身的能力的人，他们身上带有一个明显的规律：他们能够辨识自己的情感。辨识（reckon）一词源于中世纪英语的“rekenen”一词，意思是陈述或记述。在勇敢起身的过程中，辨识这一步包含了两种看似简单、实则深刻的组成部分：（1）投入我们的情感之中；（2）弄清楚这些情感背后的故事，即我们所体验到的情感有哪些，以及这些情感与我们的思想和行为之间的联系。

首先，勇敢起身要求我们意识到自己何时经历了“在竞技场中摔了个狗啃泥的时刻”，也就是意识到情绪在何时起了波动。请记住，这样的时刻或许并不起眼，在尝试表达自我的时候，我们可能随时会有这样的经历。触发事件一旦发生，失落或愤怒感便会将我们吞没，我们的心跳越来越快，有一个声音告诉我们：一切都完了。这种感觉让我们无法自拔，幸好在辨识过程中，我们并不需要准确地判断自己的情绪，只需要认识到我们的情绪起了波动就行。之后，我们可以仔细辨别这到底是什么情绪。

我不知道出了什么事，只是想躲起来。

我一门心思只想捶墙。

我想吃很多奥利奥饼干。

我感觉____（失望，后悔，恼怒，受伤，生气，心碎，困惑，恐惧，焦虑等）。

我____（非常难受，感到非常脆弱，羞愧得无地自容，尴尬，不堪重负，心碎不已）。

我主动与史蒂夫沟通，但他却置之不理，现在的我不知道是生气还是害怕。

我的胃仿佛打了结一般。

这些事情听起来没什么难度，但是说来奇怪，许多人从来都没关注过自己的情绪或感受，而是选择了发泄。我们不愿承认“我失败了，这感觉很糟”，而是会妄下结论说“我是个失败的人”；我们不去寻求帮助，而是用发泄和自我封闭作为对策。

这一步骤的目的就是让我们认识到情绪和感觉对我们产生了何种影响。有些人或许会通过身体出现的生理反应从而注意到自己的情绪；有些人因为念头不断或大脑对事件进行慢速回放从而意识到自己

的心境起了波澜；有些人或许只有在对孩子大喊大叫或是给同事发出一封恶语相向的电子邮件这类值得警惕的行为之后，才意识到自己太过激动了。

对于我来说，针对不同情绪，我进行辨识的途径也不同。当我感到羞愧的时候，身体的反应会首先让我意识到自己被情绪俘虏——我会出现隧道视觉，心跳也会越来越快。如果我把错误归咎于别人，那么这种不大光彩的行为便会让我心怀嗔恚；如果我预演起“可算让我抓到把柄了”的讽刺情节，这往往就说明我产生了脆弱感或是恐惧感。

辨识情绪意味着能让我们更好地意识到自己的思维方式、（包括生理状态在内的）感受以及行为举止之间的关联。一些研究者和医师认为，只需转变思想、行动或是感受，我们便能改变自己的人生。但我通过研究发现，如果不把这三者看作不可分割的整体，我们就无法实现真正的转变。

另外，勇敢起身还要求我们对自己的体验抱持好奇心。这意味着我们需要主动对发生的事情及其背后的原因提出一系列问题。同样，我们并不需要立即找出这些问题的答案，只需要有深入挖掘的意愿就足够了。例如：

我今天为何对身边所有人都如此严苛？

让我发火的原因是什么？

我怎么会恼怒到想要捶墙呢？

我为何会有不堪重负的感觉？

我总是不自觉地回想起上班时和同事的那段谈话，这是为什么？

我的情绪反应太激烈了，到底发生了什么？

我知道吃奥利奥饼干解决不了问题，那么，真正的问题是什么？

我的胃出什么情况了？

举例来说，听说老板让你的同事负责新项目时，你的脸变得通红，一股热潮涌上胸口。想要勇敢起身，你就必须认识到自己的情绪起了波澜，并主动找出背后的原因：“她让托德担任项目负责人，真是气死我了。趁着还没对团队成员发火，我必须把自己的情绪控制好。”又比如说，在假日与家人团聚时，你的父亲又开始对你带孩子的方式评头论足了。你基本上没有失态，在那天剩下的整个晚间时段，你缄默不语，一直在躲闪。回到家后，你却发现自己非常懊恼。你对妻子发话道：“我在爸爸面前一副唯唯诺诺的样子，真是受够了。我本以为情况会有所好转，但他却一点儿也不给我面子。我为什么老遇到这种事啊？”

辨识的过程听上去简单直接，但正如我之前说过的，这只是假象。坦白来说，对于绝大多数人来讲，辨识并不属于他们的第一反应。不要忘了，最先对情绪做出反应的是我们的身体，这往往会导致我们停止思考或选择逃避。在第一个例子中，将情绪尽快宣泄的做法要容易得多：“我的老板是个混蛋，托德就是个马屁精。这份工作烂透了，这家公司就是个笑话！”如果这样做，你也就别想去辨识情绪和寻找深层原因了。

在第二个例子中，比投入情绪更省力的方法有许多种。我们可以听任父亲批评、变得唯唯诺诺，也可以盘算着如何在下次见面时让他刮目相看；我们可以通过无理取闹、斥责妻子作为发泄，也可以借酒消愁；我们可以责备孩子给自己丢了脸，也可以发誓说再也不见父亲了。诸如此类，不一而足。

否认自己的情感是与辨识情绪截然相反的做法，而怀着好奇心去寻找原因的相反做法，则是冷漠抽离。当我们否认自己的故事，并且从负面情绪中抽离时，这些故事和情绪不但不会消解，反而会控制和限制我们。我们不能去否定故事，而是要对故事的结尾提出挑战，勇敢起身，挖掘真相。可以说，选择故事结局的主动权其实掌控在我们手中。

在接下来的部分，我将探讨辨识过程的两个组成部分：一是认识情绪，二是怀着好奇心去寻找原因。我尤其会关注到底是什么因素阻碍我们做到这两点，另外还会探索如何通过新的方法找到直面情绪的途径和勇气。

辨识情绪

恐惧是妨碍我们对情绪进行辨识的绊脚石，同时也是导致我们无法采取勇敢行为的原因。我们不喜欢那种负面情绪带来的感觉，我们会顾忌别人的目光，也不知道该如何处理不适和脆弱感。负面情绪会让人心情低落，甚至会影响身体健康。受负面情绪的影响，我们可能会感到脆弱无助，缺乏安全感和确定感。这时人的第一反应便是从痛苦中逃离，实际上，大多数人完全不懂得如何与不适感和平共处，也不会与他人交流自己的不适感，他们只能将这种感觉发泄出来，肆意践踏，或是佯装这种感觉不存在。如果把这些做法与人类逃避痛苦的本能联系在一起，那么我们一产生不良情绪便会选择发泄的做法也就不难理解了。导致我们宣泄情绪与不适感的原因既有先天基因也有后天环境的影响，但因我们宣泄情绪而遭罪的则往往是其他人。讽刺的是，在因发泄情绪而与他人拉开距离的同时，我们又会对更深层次的情感沟通和更丰富的情感生活产生渴望。

米里亚姆·格林斯潘是一位心理治疗师，她著有《从负面情绪中被治愈》（*Healing Through the Dark Emotions*）一书。《太阳杂志》（*The Sun Magazine*）的荣格学派治疗师芭芭拉·普拉特克对其进行了专访。这篇访谈于2008年首次发表，我将其定为我的课程中的必读文章。格林斯潘认为，我们的文化“对情绪患有病态恐惧症”，而我们则对情绪抱持着既恐惧又蔑视的态度。在文章中，她阐述了这背后的原因，并提醒大家：

> 恐惧感虽然存在，但我们心中的某个部分仍希望去感受情绪所带来的能量，因为这能量实为生命的精华。对情绪采取压抑或打压的态度时，我们会感到得不到满足，因此，我们才会去观看恐怖电影或是诸如《恐惧元素》（*Fear Factor*）这类真人秀。我们之所以会间接地寻求强烈的情感刺激，是因为在情感麻木的状态下，我们需要大量的刺激才能有所感受。情感的“色情片”的确能给我们带来刺激，但这样的情感只是赝品，它无法让我们更深入地理解自己或周围的世界。

我认为，如果不去认识情绪或挖掘情绪背后的原因，我们就无法对我们自身、我们的情感关系或是周围的世界获得实质性的了解。幸运的是，与运用航位推测法进行定位不同，若要找到自己的道路，我们并不需要立刻进行精准的定位，只需认清自己的感觉，诚实以对，怀着好奇心去挖掘就行。我们对发生的事情有了情绪上的反应，之后我们想要把这种情绪弄明白，这些已经足够我们进行思索了。然而，在我们的文化中，做到这一点也并不容易。现在，让我们来深入探讨一下好奇心。

怀着好奇心去挖掘情绪

好奇心要求我们接受不确定性，这实际上意味着我们选择了脆弱之心。好奇心是与生俱来的，但随着时间的推移，我们逐渐认识到，好奇心与脆弱之心一样，都可能让我们遭受伤害。由此，我们选择了自我防卫，我们放弃了好奇心而选择了确定性，放弃了脆弱之心而选择了防备心，放弃了进步而选择了故步自封。然而，故步自封则是要付出一定的代价的，在一门心思想要脱离痛苦的时候，我们几乎很少会考虑到这种代价的存在。

爱因斯坦说过：“重要的是，不要停止提问，好奇心自有其存在的理由。”好奇心是获取知识的一种途径，它也在提醒我们，我们是活生生的人。研究人员发现，好奇心与创造力、智慧、学习能力和记忆力的提高以及解决问题的能力都是相辅相成的。

好奇心与全然生活之间存在着非凡的联系，这二者就像一对情侣一样。如果不愿探索和提问，我们如何能够收获豁然开朗的顿悟呢？触手可及的新信息若连我们的思维方式都无法改变，又怎能扭转我们的人生呢？若要让经验和信息融入我们的生活并触发真正的觉悟，我们就必须以开放的心态、善思多疑的大脑以及好奇的心灵去迎接生活。

对自己走过的人生之路由批评指点到怀着好奇心去挖掘，这种转变是我在全然生活中迈出的关键一步。诗人兼作家威廉·普卢默将创意描述为“连接看似互不关联的事物”。在将人生的各个节点连接起来的过程中，尤其是面对那些我们极想抹掉或忽略的点时，自恋与好奇心扮演着同样重要的角色：这些体验是如何汇总而形成了我的人生呢？

好奇心让我接受并遵守了“任何事都有其意义”这个理念，它塑造了我的世界观。回溯往昔的一路艰辛，现在的我明白：在帮助我理解同理心方面，半路辍学、搭便车横穿欧洲、在酒吧当侍者和在餐厅做服务员、担任工会代表、晚上在美国电话电报公司用西班牙语接听

客服电话，这些体验与我担任社会工作者、教师以及研究者的意义是相同的。我曾经把那些零星分布的点看作错误和浪费掉的时间，然而，当我以好奇心看待自我以及万物联系在一起的方式之后，我的观点也出现了转变。虽然人生中不乏艰难和黑暗的时期，但这些时期却融合出真实的我、完整的我。

好奇心是脆弱及勇气的表现。在勇敢起身的过程中，辨识这一步骤要求我们调动起好奇心。想要激起更多的求知欲，我们就要有足够的勇气。

之所以提到勇气，是因为对情绪产生好奇心并非一条容易的路。如果你敞开自我去挖掘情感，却发现伤痛比自己想象的更深，这会带来什么危险呢？如果我犯了错，又该怎么办呢？如果需要主动向他人赔礼道歉，那可真是太糟了。我必须深呼吸一次，才有勇气认真琢磨此类问题。

即便如此，好奇心带来的好处仍然要超过其造成的不适感。《神经元》（*Neuron*）科学期刊于2014年10月22日发表的一项研究表明，当我们对事物感到好奇的时候，大脑中的化学物质也会产生变化，能帮助我们更好地学习和记忆。然而，由于好奇心与不确定性及脆弱感有所关联，因此还会给我们带来不适感。

好奇心虽然能引出一箩筐麻烦，但有时我们必须对故事进行深入挖掘，才能寻找到真相所在。

在《好奇心：求知的欲望，前途的依靠》（*Curious:The Desire to Know and Why Your Future Depends On It*）一书中，伊恩·莱斯利写道："好奇心没有规矩可言。好奇心不喜欢条条框框，好奇心认为所有规矩都是暂时的，一旦有人提出足够睿智的问题，这些规矩就会坍塌。好奇心蔑视被人认可的道路，而更喜爱岔道、心血来潮的远行以及一时冲动的转弯。简而言之，好奇心即偏离常规。"

同样，勇敢起身所代表的那段多样化甚至是难以捉摸的路程也没有规矩可言，正因为如此，好奇心才会在这个过程中扮演如此关键的角色。从失败中站起来并变得更强大需要脆弱之心，而拥抱脆弱之心会让我们变得有点儿“危险”。这不是受众人认同的常规之道。如果我们在跌跤或绊倒后不保持伏地不起的姿态，那我们就是离经叛道之人。难以管束算得上是最棒的“危险”了。

在怀着好奇心去探索情绪的路上，最为常见的阻碍要数“情感枯井”（dry well）了。卡内基－梅隆大学的经济学和心理学教授乔治·洛温斯坦在1994年发表的突破性文章《好奇心心理》（*The Psychology of Curiosity*）中介绍了他针对好奇心而阐发的“信息断层”的观点。他认为，好奇心是人们意识并关注到知识断层时所产生的不满足感。

这一观点的重点在于，想要调动好奇心，我们就必须有一定程度的知识储备和相当的意识高度。我们不会对自己一无所知的事情产生好奇。洛温斯坦解释说，单纯鼓励人们提出问题，这对激起好奇心并没有显著的效果。他写道：“想要激起人们对于某个话题的好奇心，我们或许要先‘给泵汲好水’。”也就是说，我们要用有趣的信息引起人们的注意，以便调动他们的好奇心。

好消息是，越来越多的研究者认为，好奇心和知识的积累是相辅相成的：我们知道的东西越多，求知的欲望也就越强。但坏消息是，许多人的成长环境让他们相信，情绪是不值得去关注的。换言之，对于情绪的力量以及情绪与我们的思维和行为的联系，我们没有足够的了解或充分意识到，因此没法调动起好奇心。

关于如何培养好奇心的问题，学术研究目前仍无法给出确切的答案，但在我的研究中，那些对好奇心的认识最为深入的人对情绪的探索方式包括以下三种：

1. 他们的父母或生命中其他重要的成年人（往往是老师、教练或是学校辅导员和咨询顾问）能够明确地教会他们如何认识情绪并告知他们探索情绪的重要性。

2. 他们的父母或生命中其他重要的成年人（往往是老师、教练或是学校辅导员和咨询顾问）以身作则地向他们展示了如何怀着好奇心去探索情绪。

3. 他们接触了对其进行有效指导的专业人士（治疗师、神职人员等），并认识到了探索的力量。

换句话说，他们的"泵"已经汲满了与情绪相关的足够的知识，并以此为基础来调动好奇心。

情感之井之所以会枯竭，关于情绪的探讨和投入之所以如此稀缺，所涉原因非常多，也非常复杂。研究表明，对情绪的重视程度高低要看我们在成长过程中接受的教育以及切身的经历。我们的价值观往往是由以下列出的7条理念中的几条共同发生作用而形成的。

1. 情绪化是脆弱的标志，而脆弱等同于懦弱。

2. 不提问，也不表达。你完全可以自己消化所有的情绪，但与他人分享自己的情绪则是无益的。

3. 我们不会使用表述情绪的语言，或是没有一套完整的词汇表来表达情绪，因此我们要么对情绪缄默不语，要么就会拿情绪开玩笑。

4. 讨论情绪既愚蠢又任性，还浪费时间，这种方式不适合我们。

5. 我们对情绪麻木不仁，因此也没有什么好深入探讨的。

6. 不确定性简直让人太不舒服了。

7. 投入情绪以及提出问题都会招致麻烦，这会让我们直面自己不愿意或不应该知道的事情。

小时候，对大千世界的短暂一瞥就能让我充满好奇心。在书上看到不认识的单词时，我便会查字典。如果电视节目中提到了太平洋中的一个小岛，我就会跑去查阅《不列颠百科全书》。我对一切都抱有深入了解的欲望，唯独对情绪不然。

我是伴随着一口情感枯井长大的。之所以不想深入了解情感，是因为我不知道这其中包含可以探索的内容。我从不展现出自己的脆弱，偶尔我也会出现情绪难抑的情况，但当我流泪或表现出恐惧时，便会有人提醒我："宣泄情绪不能解决问题，只能让事情变得更糟。想要解决问题，就要动手去做而不是去感受。"

我在情感方面受到的教育是快到20岁时才开始的。当时，我的母亲开始接受心理治疗。就像其他家庭一样，我们的家庭也是在沉默中爆发的。20世纪80年代初期，我们住在休斯敦郊区。我所在的中学和其他几所学校因自杀学生较多而上了美国新闻。当时我们住在荒郊僻壤，几乎不会受到什么关注，而我的父母则一心扑在维持生计上，努力将无法避免的幻灭往后拖延。

然而，无论环境有多么黑暗而艰难，直到母亲接受心理治疗之前，我们从未讨论过家人的境遇或感受。那时，母亲对自己和家人的生活和感情状态越来越好奇，而事态也发展得越来越糟糕。她对痛苦、怨恨和悲哀的挖掘仿佛无穷无尽，而我也开始怀疑，这一切到底值得吗？我的母亲将对感情的辨识看成了关乎生死的重任，我的家庭之所以在沉默中破裂，是否因为我们从未辨识也从未质疑过自己的伤痛或是因为我们打破了所有常规，对自己的情绪太过刨根问底？对此，当时的我并没有答案。在成长过程中，后一种情况是我们被灌输的理念。

但是，我的母亲还是顶住了压力，在我12岁那年，她在经历了长时间的挫折和挣扎之后，终于勇敢地站了起来。在接下来的几年里，她将在心理治疗中学到的东西演示并教给我们，而这一点儿微弱的火光在我家引发了一场势不可当的转变，这场骤变带来了持续了数年的巨大痛苦和不适感，同时也将许多我们曾经熟悉的东西烧为灰烬，包括我父母的婚姻。虽然他们两人的分开是个正确的决定，但对于全家人来说这仍是一段痛苦的回忆。

然而，就像诗人水田正秀所写的一样："谷仓烧毁了，我因此得见月光。"最终，这烈火不但让我们重见了光亮，也翻动了新的土壤，而新的种子也带来了爱与重生。只要人人都能交流分享自己的情绪并划定自己的界限，那么拨开云雾见青天的一天终将到来——我相信有朝一日，父母和继父母都会来到医院，在我生孩子时在病房中欢呼。在那艰难的黑暗岁月里，如果你告诉我这样的话，那我一定会说你是信口雌黄。重建起来的感情远远称不上完美。争吵、裂痕、心碎以及偶尔出现的拳脚相加，这些家庭中出现的伤痛和矛盾仍然存在，好在曾经的掩饰和沉寂已经不见了踪影。

这段体验让我对于情绪的好奇感逐渐强烈起来，并且让我的职业生涯得以起步，还让我找到了现在的心理治疗师（在治疗师的鼓励下，我对情绪的好奇心与日俱增，真不知是该欢喜还是忧愁）。我认为，我能与所爱的男人共结连理，教育出活泼健康的孩子，正是因为我愿意在情绪上下功夫。我的水泵中已汲好了水，因为我已对情绪有了足够的了解，因此能够调动并保持好奇心。如果你觉得一点儿火光不具备发起一场变革的潜力，那就思考一下这个问题：如果我的母亲对她的情绪置之不理、对心中的伤痛敬而远之，那么，这本书很可能就无缘问世了。也就是说，一个家庭或是任何一个系统的轨迹的改变，往往只需要一个勇敢的人。

排解伤痛，辨识情感障碍

伤痛并不会因为我们不去关注而自动消失。实际上，如果对其置之不理，伤口不但会溃烂、加深，还会让我们产生对情感关系和事业具有破坏性的想法。否认伤痛的存在，会让我们以为自己是在消解伤痛之感，以下便是最常用的5种方式：

吊灯跳。我的女儿艾伦和她的一位最要好的朋友洛纳都打曲棍球，她们分属于两支不同的队伍。有一天，曲棍球场上明显错漏不断，因为两个姑娘在各自的练习中都把一只手弄伤了。回到家时，艾伦的一根手指又青又紫，整整肿大了一圈。我本人在遇到这种情况时还算冷静，因为史蒂夫是儿科医生，他花了几分钟对艾伦的手指进行检查，然后用胶带把她受伤的手指与旁边的一根手指粘在一起，告诉我们翌日早晨再看情况。

还不到两个小时，我的朋友苏珊娜便带着女儿洛纳来到我家。洛纳说，有人用球棍打到了她的手，而史蒂夫也准备检查洛纳的伤势。然而，洛纳的态度很坚决，她想要让史蒂夫相信她没有大碍。不难看出，洛纳正试着通过意念让自己的手指痊愈。但史蒂夫轻触到洛纳的手指，她便疼得几乎跳了起来。史蒂夫对苏珊娜说："洛纳的伤口有触痛感，她必须去医院照X光。"

第二天我问史蒂夫，"触痛"算不算专业的医疗术语。史蒂夫解释说，这个词可以用来形容即便努力苦忍也无法掩饰的痛苦。然后他又告诉我："我们也把这叫作'吊灯跳'，指这类疼痛足以让人蹦到能够得着吊灯的高度。"

若是企图忽略情感上的痛苦，那么由此带来的一个后果便是"吊灯跳"。我们以为自己已把伤痛深深埋藏，使之无法有露头之机，但

转瞬之间，一句看似毫无恶意的话语就有可能让我们大动肝火或大嚷大叫。

在“以强制弱”的情况下，由于权力地位的高下悬殊，地位或职位较高的人在大发雷霆或反应过激时并不一定要为自己的行为负责。这时，吊灯跳的现象尤其常见，也尤为危险。软弱和受伤的感觉，在这种情况下尤其容易被激起。想要给对方留下积极印象时，我们通常能保持一种和颜悦色的姿态；一旦对方在感情、资产或是体力方面低我们一等，我们就会表现得像火山爆发。再者，由于比我们地位更高、更有权势的人大多没有见过我们的这一面，因此我们个人的解读也就被弄假成真了。在家庭、教堂、学校、群体以及办公室，我们都能看到这种以强制弱的吊灯跳行为。如果我们把性别、阶级、种族、性取向以及年龄等因素考虑进去，混合出的结果有时是带有毁灭性的。

因路怒症或体育比赛而出现用吊灯跳来发泄痛苦的情况，往往容易得到大家的体谅。不要误解我的意思，我本人是位狂热的体育爱好者，而且我还有个坏习惯，那就是把手放在方向盘之下对人比中指（这样一来，别的驾驶员和我那坐在后座的孩子们就看不到了）。即便如此，我也不会因为得克萨斯大学长角牛篮球队在赛季中表现不佳或是在停车场中被人插了队而愤怒得青筋暴起。在成长的过程中，我身边的吊灯跳现象屡见不鲜，我也和开始压制着自己的感情、最终一触而发的人们打过交道。无论是在家庭还是组织里，因失控而爆发的情绪能够摧毁人人都在努力坚守的安稳。如果吊灯跳出现得太过频繁，便会导致我们的环境如蛋壳般一触即碎，在这种由恐惧感占主导的环境中，人人都提心吊胆、如履薄冰。

我们无法压制痛苦，也没法在保持真诚和尊严的前提下将痛苦发泄给别人。许多人都做过他人情感爆发的出气筒，就算我们知道老板、友人、同事或伴侣爆发的原因并非针对我们，而是因为他们内心

细嫩的伤口受了刺激，但彼此的信赖和尊重却会因此遭受重创。踩着蛋壳生活、成长、工作或是保持信仰，会对我们的安全感和自我认同造成巨大的损害，时间一长，还会转化为心理创伤。

抵抗痛苦。自尊心会让我们在乎自己的地位以及他人的看法，还会永不满足地想要比别人更好、希望永不出错。我觉得自尊心就像是住在我心中的“骗子”，无时无刻不在催我和他人比较、证明自己、刻意讨好别人、追求完美、超过别人、与他人竞争。我们内心的骗子几乎无法容忍不适感，也受不了自我反省。这种自尊心不但不会直面我们的故事，也并不想要书写崭新的结局，它否认情绪的存在，对好奇心也满腹憎恶。自尊心利用故事当作挡箭牌和为自己开脱的理由，它因自卑而惧怕平庸（这也是我对自恋的定义）。自尊心认为“感情是失败者和懦夫的专利”，自尊心用来哄骗我们的利器便是规避真相和否认脆弱。

像所有高明的骗子一样，我们的自尊心也会为了避免我们不服从其要求而召集“恶棍”来为它撑腰——愤怒、责备以及回避，这些情绪都是自尊心的“保镖”。当我们即将把某段经历与感情扯上关系时，这三位“保镖”便会抛头露面了。“我一点儿也不在乎”要比“我受伤了”更容易说出口。自尊心喜爱责备他人、吹毛求疵、寻找借口、以牙还牙以及大发雷霆，这些归根到底都属于自我保护。自尊心也喜爱回避，比如佯装出一副不以为意、无动于衷的样子，用幽默和玩世不恭的态度岔开话题。随便吧，谁会在乎呢？

当愤怒、责备以及回避将真正的心碎、失落或痛苦挤走之后，“保镖们”便如愿以偿了。这时，我们的自尊心便放心地开始口若悬河了——吹嘘的第一招，往往是贬低和侮辱他人“对情绪缺乏控制”。就像所有的骗子一样，我们的自尊心也是一位阴险狡猾、诡计多端的说谎者。

麻痹痛苦。自我的研究开始启动，麻痹情感这种现象就经常出现。想象一下，情绪有着与荆棘一样非常尖利的刺，当情绪刺伤我们时，便会引发不适感或疼痛。一段时间过后，仅仅是对这些情绪的想象，都会让我们产生难以忍受的脆弱感。对于许多人来说，第一反应并不是深入挖掘这种不适感，他们是想让不适感快点儿消失。为了麻痹痛苦，我们会采取任何能最快缓解不适感的措施。能帮我们缓解不适感的工具非常多，包括酒精、药物、食物、性爱、社交、金钱、工作、赌博、婚外情、宗教、购物、计划、完美主义以及互联网等。

除了以上列举的一长串方式之外，我们还可以靠忙碌来麻痹自己。也就是说，我们可以一头扎进快节奏的生活之中，让生活的真相无法追上我们。我们可以将每分每秒都填满，让情绪没有时间和空间浮出水面。

但是，当我们麻痹了黑暗，同时也会让光亮变得黯淡。如果养成了酌几杯红酒来消愁的习惯，那么我们对喜悦、爱情以及信赖的体验也会变得迟钝起来。积极情绪一旦减少，我们就会越发习惯去麻痹情绪。这是一个恶性循环，无论是在一场奢侈的品酒派对上还是与朋友吃外带午餐时，这个恶性循环的齿轮都有可能转动起来。

如果我们会习惯性地并带有强迫性地麻痹感情，那么这种麻痹就是成瘾行为。就像我在TEDx演讲中指出的一样，这种行为是一个普遍的问题。回溯最近14年的研究，我认为成瘾行为和暴力、贫困以及不平等一样，都是当今人类面临的最严重的社会难题。或许你从未有过成瘾经历或早已解脱出来，但我可以保证，在你认识的人中，一定有人正在因成瘾症而挣扎。

积压伤痛。除了吊灯跳、抵抗和麻痹痛苦之外，还有另一种更为安静和隐秘的选择，那就是把情绪积压起来。我们不必将情绪错误地发泄在别人身上，也不用借助责备来掩饰自己的真实情感或麻痹痛

苦。积压伤痛和吊灯跳有着相似的开头，因为人们都会强烈地压制自己的伤痛。在积压过程中，我们会一直将伤痛累积下去，直到诚实的身体发出忍无可忍的信号为止。这信号从不含糊：“停止积压情绪，要不我就罢工了。”而最终如愿以偿的，次次都是我们的身体。

在数以百计的调查中，很多人都说会一直“把情绪囤积在心中”，直到夜不能寐、焦虑得在工作中魂不守舍或是抑郁得卧床不起。抑郁和焦虑都是身体面对积压伤痛情绪时的第一反应。当然了，在造成抑郁症以及焦虑症的原因中，亦有我们无法控制的身体器官和生物化学层面的原因。但是，不经辨识和处理的伤痛也是导致这些病症的罪魁祸首。

在《身体会记分》（*The Body Keeps the Score*）一书中，波士顿大学的精神病学教授贝塞尔·范德科尔克阐释了创伤是如何重塑我们的身体和大脑的。他指出，帮助成年人重回人生正轨的心理干预必须涉及心理健康与生理健康之间的关系。身体中隐藏着无限的智慧，我们只需学会倾听和信任身体的声音就行。

伤痛以及对“被架在中间”状态的恐惧。几周之前，我开车载着女儿艾伦驶过圣安东尼奥的一个停车场，想要去一家我至少去过20次的书店。当时是周日早上10点，所以停车场几乎空空如也。我有点儿晕头转向的感觉，因为我熟悉的那家书店以及紧挨着书店的另一家店都没了踪影。我的第一反应是怀疑自己是否开进了错误的购物区，因此便环顾四周，想要定位方向。就在那一瞬间，我恰好驶过一条大约半米宽、由鹅卵石建成的高墩隔离带。水泥摩擦汽车金属底盘的噪声让人毛骨悚然，隔离带中一块松动的鹅卵石还立了起来，抵在车的底部。我的前后车轮胎跨骑在隔离带两侧，让我进也不能，退也不得。我被“高架”到了进退两难的位置。

我们之所以会否认情绪的存在，其中一个原因就是我们害怕那种在感情上“被架在中间”的感觉。如果我认识到自己受了伤、受了惊

吓或是生气了，就会感到进退两难。一旦踏入情绪之中，我就无法倒退出去并装作无所谓的样子，但向前一步说不定又会打开无法控制的感情洪水的闸门。这让我被困在其中，无计可施。如果我因某种情绪而让心中某个无法控制的部分因此松动，那可怎么办？我可不想在工作或竞争中掉泪，也不愿让父母看到我哭鼻子。被架在中间的感觉极其糟糕，这会让我们感到自己完全失去了控制。

在汽车被架起来之后，我下车步行。终于，一位友善的男士停下车，朝我走过来。他躺在地上检查了车况，然后告诉我："得有人搭把手才行，我们自己也能解决，但是这需要制订一个计划。"几分钟的头脑风暴之后，我们的计划便制订好了：艾伦负责倒车，我和那位男士把车的前端稍稍抬起，好让那块石块落下来，把车解放出来。与在情感上被架在中间的体验相比，汽车的问题要好解决得多。

在困境中挖掘情感的深处已经很痛苦了，而被架在中间更是让我们的脆弱感和无助感暴露无遗。但是，否认情绪的存在并不能规避高墩障碍物，这样你的汽车永远也驶不出停车库。

发泄与融入

"我"不是发生在我身上的事情，而是我自己的选择。

——卡尔·荣格

与发泄相反的做法便是融入。上文所介绍的方式都是没能将挣扎过程中产生的伤痛融入生活之中的表现。佯装没有受伤，其实就是选择被我们所体验的阴暗情绪所禁锢；而辨识和感受这些情绪，则是选择了自由之路。我们以为，若要防止被伤痛所限制，最安全的方法就

是避而不谈，但是这种回避会变成我们人生的基调。“心中有鬼才是真正的病”，这句话可不仅是一句俗语。越来越多的实证经验告诉我们，若不去直面和融入我们自己的故事，不仅会影响我们的心理健康，也会使我们的身体遭罪。

我们知道，与那些习惯将情绪发泄出来的对象相处会让人提心吊胆。这些人的心情变化都很极端，他们有时过于甜美和随和，这也让人感到不寒而栗，这种“友善”像一颗定时炸弹。我把这类人叫作“乌姆里奇派”，这个名字来源于J·K·罗琳的《哈利·波特与凤凰令》一书中的角色多洛雷斯·乌姆里奇。乌姆里奇穿着矫揉造作的粉红色衣服、戴着筒状礼帽，用蝴蝶结和带有猫咪花纹的小物件来装点自己粉红色的办公室，还以折磨调皮捣蛋的孩子为乐。对于这个人物，罗琳曾这样描写：“对无以复加的花哨的偏爱与冷酷无情的世界观，这二者的结合我在生活中已经见过不止一例。”她还补充道：“如果一个人对一切甜得发腻的东西都甘之如饴，那么此人往往也会缺乏友善和恻隐之心。”我对此也有同感。过多惺惺作态的感情，诸如“一切都好极了”，“我从来不会感到生气或难过”或是“永远保持积极”的言论，往往是用来掩盖真实的伤痛和心碎的。这些行为与生闷气和大发雷霆一样，都属于危险信号。

孩子们的雷达对于这种隐藏在糖衣下的情感非常灵敏。我上小学三年级的儿子查理有时就会说：“小心点儿，我觉得她就是独角猫。”他说的独角猫是《乐高大电影》中的角色，这只猫的性格不是晴就是雨，直到猛然变身为超级愤怒独角猫。中和是至关重要的，否认情绪的存在会助长负面情绪。

辨识情绪的策略

那么，我们该如何对情绪进行辨识而不是发泄呢？我试着将从研究中学到的方法运用在自己的生活之中，这些方法听起来容易，其实却绝不简单：允许自己感受情绪，对情绪产生好奇心，关注情绪，并进行练习。

“许可书”

我的第一张“许可书”是一张便利贴，当时我第一次与奥普拉·温弗瑞见面，录制《超级灵魂星期天》（*Super Soul Sunday*）节目。许可书上写着：“允许激动，允许好好享受生活，允许冒傻气。”现在，我的牛仔裤兜里经常会塞着许可书。在进行意见难以调和的团队会议之前，我和我的团队常会先把许可书写好，在会议开始之前先分享许可书上的内容。如果我们觉得自己没有得到体验情感的许可，自然也就不会去辨识情感了。

如果你成长的家庭环境允许甚至鼓励你去体验情感，那么你会更容易去体验和辨识情感。你甚至会想：我本身就很擅长处理感情，我不需要这一套策略。即便如此，我仍然认为这一步非常重要，因为把许可条件写下来可以让你时刻意识到自己强烈的情感意图。

如果你的成长环境让你对情感极度轻视并视之为软弱的象征，觉得它一钱不值或是对情感一片漠然，觉得情感是一种浪费（比如“哭又不能解决问题”），甚至你会因表达情感而受到惩戒，那么主动让自己去体验、辨识以及探索情感所带来的挑战可能就不容小觑了。允许你去体会情感的人就是你自己。如果你担心体验和投入情感会让自己变得虚伪或陌生，那么这种担心其实是多余的，这样做只会让你成为最真实的自己。我们天生便是带有情感的生物，如果把这一部分禁闭起来，那么我们就不再完整了。

专注

在进行辨识之前，我们要先让自己投入情绪之中，接下来的步骤便是专注，也就是通过深呼吸觉知到我们当下的感受。我一直都习惯于憋气，因此呼吸的力量对于我来说不仅陌生，也让我感觉有些玄妙难测。我不仅会在紧张、焦虑、运动或生气时屏住呼吸，在别人对我说“布琳，深呼吸”时也会不由自主地想一边憋气一边在他们的头顶一阵猛敲。

然而在过去的几年中，呼吸却成了被我称为“莫发怒生活方式”的平静练习的基石。有趣的是，在研究中让我对呼吸认识最深的人，分属于传统职业划分中的两个极端：一边是瑜伽老师、冥想者以及正念修习者；另一边则是士兵、消防队员、现场急救员以及顶尖运动员。然而，他们教给我的呼吸法却几乎无甚差别。

马克·米勒是美国陆军特种部队的成员，其战斗经验有数年之久。他对于军人使用的“战术呼吸法”的描述让我受益匪浅，我甚至把这套方法教给了自己的孩子们。不仅如此，在与退伍军人、现役士兵以及现场急救员进行交谈的时候，他们也会告诉我，无论是在个人生活还是紧急情况之中，他们都会使用这些呼吸技巧让自己镇定下来。一位消防员告诉我，他最近一次使用呼吸技巧是在和十几岁的儿子为写作业争论的时候。以下便是马克·米勒对于战术呼吸法的阐述：

战术呼吸法：

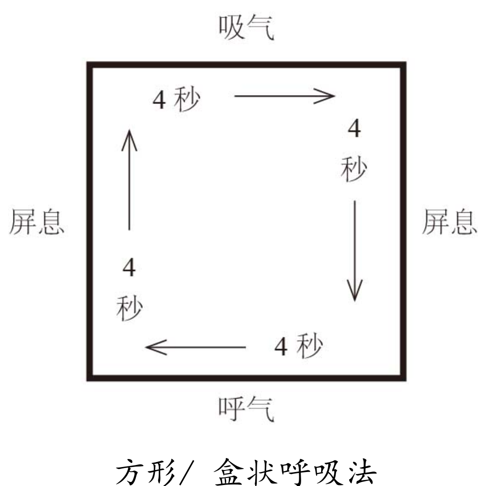
1. 通过鼻孔做深呼吸，扩充腹部数四拍：一，二，三，四。

2. 屏住呼吸数四拍：一，二，三，四。

3. 用嘴巴缓慢将全部空气吐出来，收紧腹部，数四拍：一，二，三，四。

4. 在气息吐尽后屏息数四拍：一，二，三，四。

许多心理治疗师和正念修习者都在使用方形或盒状呼吸法，这种方法可以帮他们增强正念并缓解焦虑和压力。我们来看看这种方法和战术呼吸法有多么相似：



方形/ 盒状呼吸法

呼吸是正念修习的重点。与我从研究参与者那里所听到的信息最为契合的正念定义，是来自加州大学伯克利分校至善科学中心的版本，其网站也是我最喜欢浏览的网站之一（greatergood.berkeley.edu）：

> 正念是指在每一刻意识到我们的思想、感受、身体感觉以及周围环境。正念同时也包括接受，即在不予评价的前提下关注我们的思想和感受。比如说，不要认为某一刻的思维或体验方式有所谓的“对错”之分。在修习正念的时候，我们的思想与当下出现的体验同步，而不是重演过去或想象未来。

在特拉维斯湖的那段经历中，我在往回游时的呼吸对故事的结局起到了关键作用。我在游泳时会计算划水的次数，一般划四拍吸气一次。这种带节奏的呼吸法能帮助我集中精力、摒除杂念。

每一天，我都在挣扎着想要达到正念状态。我的思维要么是超出身体4.8千米的距离、担心接下来会发生的事，要么就在我身后三条街远的人行道上徘徊、寻找着那个我主动腾出车位却连摆手致意都没有做到的司机。在情绪激动的情况下，我有时会在已开进一家商店的停车场的情况下，丝毫也回忆不起来自己是怎么进来的。

刚开始的时候，“活在当下”的理念让我感到恐惧。“现在，风儿吹来，我看到一只蝴蝶。现在，蝴蝶飞走了，但风还未停。虽然有风在吹，但一只蚊子还是咬了我。老天爷啊，快停下吧！我不能把每个瞬间都实况转播出来，我还有太多需要思考的事情呢……”我曾经以为，诸如此类的思绪估计要充斥我的一生了。说到底，我其实是担心正念会打断我的心流体验（Flow），也就是心理学家米哈里·契克森米哈赖所形容的深刻享受与律己专注之间的神圣交叉点。

然而，有一天我却在走路的过程中有了些新发现。我知道，独自散步时我的思绪是最清晰的，我会在散步时为自己的思想进行整理和分类。如果我的思想遇到了瓶颈，即便外面的雨下得淅淅沥沥而且温度降到了零度以下，我也会出去走走。具体来说，我是边走边说。我的邻居们时常拿我寻开心，因为我在走路的时候会一边自说自话，一边手臂胡乱挥舞，但我也没办法，因为这毕竟是我的方式。

但是那一天，我却豁然发现自己清楚地感知到了周围的每一件事。我当时正沉浸在工作中，脑子也在飞速运转着，同时我也清楚地感知到了刚刚割过的青草的味道以及邻居正在种植的金鱼草的颜色。我在那个时刻意识到，正念与心流绝非此消彼长的关系，二者虽然不尽相同，但都是以专注作为基础的。

过了几周，我在一次收获颇丰的“散步作业”后回到家，却发现儿子查理正强忍着眼泪，握着自己的手指。原来，他的手指被家里后院栅栏上的木刺扎烂了，需要有人帮忙。在我对心流和正念有所理解之前，我可能会因为担心自己没法马上坐下把散步时所得到的所有灵

感记下来而焦虑不堪；但在那一天，我却立刻决定活在当下，把正念转移到查理身上。找镊子和眼镜花了我几分钟的时间，然后我把他手指上的木刺拔了出来，陪他一起坐了一会儿，直到他准备好出门为止。

做完这些事之后，我终于在电脑前坐了下来，那些灵感全都乖乖地等着我呢。这些想法和灵感并不是需要我连哄带骗才肯跟我回家的身外之物，而是已经成了我的一部分。我以正念面对它们，而它们也全然地呈现在我的面前。

牛顿第三运动定律表明："每一个作用力都有一个大小相等、方向相反的反作用力。"我认为，这条定律也适用于我们的感情生活。我们所感觉到的每一种情绪都会对应一种反应。在愤怒的时候，我们可能会无心地大发雷霆或紧锁心门，其实，我们可以有意地呼吸，让自己镇定下来把觉知带到我们的真实感觉和实际反应之上。在恐惧的时候，我们的第一反应可能是本能地进入战或逃或静止不动的模式，其实，我们可以深呼吸，三思而后行。呼吸和正念为我们提供了做出与自己价值观相符的决策所需的觉知和空间。

进入自己的故事

读到这里，你或许会想："我才不想费这个劲儿呢。听起来真麻烦，感觉太难了。"我明白你的心理，也能感同身受。在跌倒之后重新振作起来，这对我们来说已经够困难了，但事实却不然。所谓辨识，就是让我们进入自己的故事中。这个过程虽然让人感觉危险，但是"你必须进去"。

电影《星球大战5：帝国反击战》中有一段至关重要的镜头：在训练卢克成为绝地武士的过程中，尤达教导卢克如何以崇敬之心去使用原力。尤达还告诉卢克，如果找不到镇静之心以及内心的平静，那么愤怒、恐惧以及暴力等原力的阴暗面便会将他侵蚀掉。在这场戏中，卢克和尤达站在作为训练场的黑暗沼泽中。突然之间，卢克的脸上浮现出一个奇怪的表情。他指向一棵巨树之下的一个黑暗的洞窟，一边看着尤达一边说道："那里有什么东西不对劲儿……我有一种寒冷的感觉，死亡的感觉。"

尤达对卢克解释说，那个洞窟非常危险，充斥着原力的黑暗面势力。卢克看上去既困惑又恐惧，但是尤达只是简单地给了他一句，"你必须进去"。

卢克问尤达洞窟里有什么东西，尤达说："只有你身上的东西。"

看到卢克把武器背在身上，尤达幽幽地建议："你的武器是用不上的。"

洞窟里一片漆黑，洞壁上长着厚实浓密的藤蔓。蒸汽从地上幽谧地蒸腾而起，一条大蛇折行爬过一根树枝，一只史前样貌的蜥蜴栖息在一旁。在徐行穿过洞穴的途中，卢克遇到了他的敌人达斯·维德。两人拔出各自的光剑，卢克很快就砍掉了对方戴着头盔的头颅。那个头颅滚到了地上，头盔上的面罩炸开，露出其中的面孔。但是，头盔中的脸并不是达斯·维德的，而是卢克的。卢克目不转睛地盯着地上他自己的头颅。

走入我们的故事之中，就像是走入了尤达的那片沼泽中的洞窟，这既让我们感到危险，还会让我们产生不祥的预感。在我们的故事中，最难以面对的内容往往出自我们自己：包括我们为自己塑造的形象，以及有关别人对我们的看法的诠释。没错，我们或许的确丢了工

作或是搞砸了某个项目，但是，难以面对的其实是我们对于自尊心以及价值观的阐述。

直面我们的故事意味着辨识情感并识破阴暗情绪，包括恐惧、愤怒、暴力、自卑以及抱怨。这条路虽然艰难，但是如果选择了否认我们的故事以及对情绪视而不见，则意味着我们一辈子都要在黑暗中度过了。

当我们决心直面自己的故事并真实地生活时，就意味着在黑暗之中注入了光明。

下面，我们来探讨如何挖掘。



05
挖掘：自由地撰写烂初稿

我们编织的最危险的故事，是那些贬低我们内在价值的故事。我们必须重新找回真相：我们是值得被爱、尽善尽美且创意十足的。

当你身处故事之中的时候，故事绝不能称为故事，只能说是一片混乱：黑暗的咆哮，迷茫，破碎的玻璃和木渣组成的残骸。就像一幢处于旋风之中的房子，或是一艘被冰山冲撞或被洪流冲刷的小船，而船上的人却无力阻止这场灾难。只有在事情过后，当你将事情讲述出来时，故事才会成为故事。

——玛格丽特•阿特伍德

辨识的过程是走入故事的过程，而挖掘的过程则是直面故事的过程。挖掘的目的，就是要让我们诚实面对我们为自己的痛苦编织出来的故事，让我们从界限、自卑、责备、怨怼、心碎、慷慨以及宽容等方面进行挖掘，重现并挑战这些故事，分析其中的叙事是否属实。通过挖掘，从第一反应出发、深入了解我们的思想、感情以及行为，这能够极大地帮助我们更好地理解自己以及我们与他人建立关系的方式。挖掘的过程，正是我们培养全然地生活的过程，也是改变开始的沃土。

臆断与虚构

开启好奇心，意识到我们为自己编织的有关悲伤、愤怒、沮丧或痛苦的故事，这便是挖掘的起点。一旦发现自己在竞技场上摔倒在地，我们的大脑便会努力想把事情的来龙去脉搞清楚。由此而来的故事是由情绪和一触即发的自我保护需求所驱动的，也就是说，这个故事很可能并不准确，没有经过周密的考虑，甚至连合理都算不上。

还记得“文明止于水平面”这句话吗？当我们拿出潜入水平面之下的意愿、能力以及勇气——也就是说，当我们主动跨入自己编织的那段不甚合理的初版故事中时，挖掘的过程便开始了。这就是第二幕的序章。

为什么非要把这段未经改动的故事记录下来呢？因为这里埋藏着三个至关重要的问题的答案，这些问题不仅是培养全然生活状态的沃土，还能增进我们在生活中的勇气、同理心以及人与人之间的沟通：

1. 为了探索和理解事情的原貌，我还需要哪些信息？

2. 为了探索和理解故事中的其他成员，我还需要哪些信息？

3. 为了探索和理解自己，我还需要哪些信息？

缺少了事实和数据，我们永远都是在编造故事——这就是人之本性。实际上，这种编织故事的需求（尤其是在我们受伤时），是人类的原始生存本能的组成部分。编造出一段讲得通、有亲切感，并让我们明白该如何最好地保护自己的故事，这往往是我们的本能反应。在挖掘过程中，我们要试着让自己感受不确定性和脆弱感，这是一个需要有意做出的选择，一个勇敢的、主动的选择。

神经学家兼小说家罗伯特·伯顿解释说，在我们对某种规律进行辨识和补充时，大脑便会以多巴胺来奖励我们。故事就是规律。大脑辨识出故事中熟悉的“开头－过程－结尾”结构，并因扫除暧昧不明的内容而奖励我们。不幸的是，我们需要的并不是准确性，而是确定感。

当你将点连成线或是终于厘清了某件事的发展脉络时，是否有一种豁然开朗的感觉？伯顿以此为例，说明了大脑的“规律—识别”奖励过程开启时人们可能会拥有的体验。需要警惕的是，对这种体验的憧憬可能会引诱我们对不确定性和脆弱之心视而不见，但这两者往往是探索真相所必需的。

伯顿写道：“由于我们有编织故事的欲求，因此，我们常常会拿着还未完成的故事将就着用。只要这个故事能帮助我们对周围的事物有一些理解，即便这种理解是错误或片面的，我们也能得到一剂多巴胺的‘奖励’。”

比如说，在特拉维斯湖的事件中，我用以下有限的数据架构起了一段不完整的故事：

史蒂夫和我几十年来第一次一起游泳。

我将脆弱之心展露无遗，想要和史蒂夫沟通。

但他对我想要沟通的要求没有进行积极的回应。

我给自己讲的第一个故事是：史蒂夫是个卑鄙之人，他欺骗我，让我在过去的25年里相信他是个良善又充满爱心的人。而实际上，他却因为我穿泳衣不性感、我的自由泳技术差而对我不理不睬。

故事初稿为何会是这样的呢？因为，我在受伤的时候习惯编织出“我不够好”的故事来进行自我安慰。这故事就像我在难过时爱穿的那条牛仔裤一样，当我心生怀疑的时候，“永远不够好”的解释往往是我首先想去捕捉的。另外，推卸责任的故事也是我的最爱之一。如果哪件事出了错、给人不祥之感或是让我感觉自己无依无凭、脆弱无助，那么我就想要把罪魁祸首找出来。只消一眨眼的时间，我就能编好这样一个故事来架构起所谓的意义。

以片面的事实和虚构出来的假象为基础，进而融合成有条理且能给人带来情感上的满足的“现实”，对于这样的故事，我们称之为臆断理论。英国教授兼科学作家乔纳森·戈特沙尔以大量的研究和历史史实为基础，在其《讲故事的动物》一书中探讨了人类对故事的需求。他解释说，越来越多的证据表明，“在日常生活中，心智健全的普通人的虚构倾向可谓势头凶猛”。痴呆症或是脑部损伤有时会让人们用自认为真实的错误信息来替代遗失信息，在谈到这种情况的时候，社会工作者总会用到“虚构”这个词。戈特沙尔推测，虚构在人类日常生活中也会出现，而不仅是特殊病症所导致的结果。对这方面的研究越深入，我对戈特沙尔的这一见解就越发认同。

《讲故事的动物》中我最喜欢的一项研究是，一组心理学家让购物者在7双袜子中选一双，然后讲出选择的原因。每个购物者的选择依

据，会在不同袜子的颜色、材质以及织法之间有些微的不同。没有一个人说“我也不知道我为什么要这样选”或是“我不知道为什么要选这一双”，每个人都有一个解释自己决定的故事。但是我要爆一则猛料：所有的袜子其实都是一模一样的。戈特沙尔解释说，所有购物者讲述的故事都是为了让自己的选择看起来合情合理，但事实却并非如此。他写道：“这些故事都是虚构的，是诚实的谎言。”

许多的“虚构”与其说是由健康或记忆方面的问题引起的，不如说是情感、行为以及思维相互作用的结果。如果那天我和史蒂夫没能在湖里把我们的问题解决掉，我就会告诉我（深爱、尊敬、坦诚以对）的姐妹们，我和史蒂夫之所以大吵一架，是因为他觉得我穿上泳衣看起来一团糟。这样的故事属于虚构。无论我在传播这段“非事实”的时候态度有多么诚恳，都会让史蒂夫、我们的婚姻以及我自己受伤。或许，我与姐妹们的感情也会因此受到影响。她们很可能会说：“这听起来不像是史蒂夫的作风啊，你能确定吗？”而我的回应估计是：“你就帮他说话吧，你们都是一丘之貉！”

我们都会臆断，也都会虚构。有的时候，这些行为带来的后果可能微不足道，但是我们不能掉以轻心。假以时日，臆断有可能演变成一种具有毁灭性的习惯；而有时，一次虚构就有可能让我们的自我价值和人际关系毁于一旦。

我们所能编织的最具危险性的故事，就是那种质疑自身内在价值的故事了。我们必须将关于爱、神性和创造力的真相召唤回来。

爱: 在我的研究中，许多经历过痛苦的人（包括分手、离婚、被伴侣背叛或者有一位漠然或疏离的父母或家庭成员）都表示，在面对痛苦的时候，他们都会编织出一段自己不值得被爱的故事作为回应，也就是说，他们会质疑自己是否值得被爱。这恐怕要算最危险的臆断理论了。在过去的13年间，我学到的最重要的一课就是：别人不愿或不能够爱我们，并不代表我们不值得被爱。

神性：在研究中，分享关于宗教信仰的羞愧感的经历的人们之间的共同点，并没有绝大多数人想象得那么多。在我的研究中，没有哪个教派会给人带来较多的羞愧感，但是，有一个明显的现象是值得我们注意的：在表示对之前的信仰抱有羞愧感的研究对象中，超过半数的人都通过灵修得到了恢复和治愈；其中大多数人虽改变了信仰，但灵修和信仰在其生活中仍保持着重要地位。

创意与能力：我在《活出感性》一书中写道："我之所以坚信校园中存在着自卑感，其中一个原因就是，在我们为自卑感调查过的人当中，85%的人都能回忆起童年时的一段校园经历，这段经历让他们蒙羞，以至于让他们对自己作为学生身份的看法发生了改变。更加令人痛心的是，其中大约半数的回忆都是我定名的'创意伤疤'。研究对象可以具体指出一件别人认为他们在写作、艺术、音乐、舞蹈或是其他与创意有关的事情上做得不好的事件，这能够帮助我们理解创意和创新领域内的恶魔为何如此猖獗。"我们必须细心呵护关于自身创意与能力的故事。达不到一定的造诣或标准并不意味着我们不具备独一无二的天才和禀赋，即便别人没有认可我们的才能，但这并不能改变我们自身的价值。

戈特沙尔提出，臆断的思考方式"不是愚蠢、无知或是疯狂之人的专利。这是讲故事的思维对于有意义的体验的强迫性需求所产生的习惯性反应"。接下来，他特别强调，臆断理论的最终目的是用来解释坏事发生的原因的。他写道，"对于臆断型思维来说，坏事的发生绝非偶然"，这类大脑会将人生的复杂因素化繁为简，从而创造出"永远能让人聊以自慰的简单道理"。

戈特沙尔对于社会层面的臆断型思维的结论，同时也解答了个人和人际层面的一些相对应的问题。戈特沙尔写道，对于臆断理论者而言，"坏事的发生并非源自抽象的历史和社会可变因素之间错综复杂的相互作用，而是由坏人对我们的幸福快乐虎视眈眈所致。我们有能

力与坏人进行斗争，甚至能打败他们，但这些都要以读懂隐藏在其背后的故事为前提”。

我通过研究发现，在我们用臆断型思维编织故事来解释与伴侣的争执、老板不满的眼神或是孩子在学校里的行为时，以上的理论同样适用。我们会编造出背后的故事，解释谁是我们的敌人、谁又是我们的同盟，谁值得信赖、谁又不能轻信。臆断型思维方式完全围绕着以恐惧为基础的自我保护以及对不确定性的无可容忍展开，如果我们太过依赖自我保护型的叙述方式，那么这些故事便会成为我们在第一反应下所编织的故事。切莫忘记，讲故事是一种强大有力的填充工具。如果将这些沉于表面之下的虚构故事编进自己的生活，那这些故事终有一天会扭曲我们的身份以及我们与他人之间的沟通方式。

如果我们一遇事便无意识地开始编织故事，那么我们就会在同一件事上踟蹰不前、在跌倒时无法爬起，或是对感情中相同的问题解读出不同的版本，因为我们已进入了故事的循环播放状态。伯顿表示，我们的大脑偏爱可预测的讲故事方式。他写道：“实际上，惯用的观察习惯会刺激大脑构架出我们想听到的故事内容。”

那些在生活中修习勇敢起身技巧的人，能够察觉到由第一反应所得的故事中包含的陷阱；而那些深陷痛苦泥潭中的往往是陷入故事之中无法抽离的人。好在人们并非生来就对自己编造的故事有着过人的理解，而这些故事也不是某天突然从天而降的。习惯成自然，而习惯的培养有时需要数年之久。我们可以带着培养洞察力的意愿开始努力，多多尝试，直到成功。这样一来，臆断和虚构就无处藏身了。

捕捉臆断和虚构

为了捕捉这些第一反应产生的故事并从中获取经验，我们就需要用到第二个填补工具：创意。想要培养洞察力，最有效的方法就是将故事写下来。这个方法没有什么神奇或花哨之处。其目标就是写出安

• 拉莫特所称的“烂初稿”——也就是我爱说的SFD(注)（如果你想用适合少儿使用的词来教孩子如何勇敢起身，可将代表S的Shitty替换成Stormy，SFD同时也可以用来表示“糟糕的初稿”）。拉莫特在其精彩著作《一只鸟接着一只鸟》中所给出的建议，正好解答了我们的问题：

> 想要写出东西，我就必须要打出超级、超级、超级烂的初稿。这初稿就像是孩子写出的草稿，你可以在初稿中敞开话匣子、肆无忌惮地异想天开，因为没有人会读到这份初稿，而且你在日后还有打磨的机会。你只需让你内心童真的声音把所有的心声都传导出来，倾注在纸上。如果有哪个角色想要说：“便便先生，您想怎么样？”那你就让他去说，没有人会读到的。如果有一个孩子想要进入多愁善感、鼻涕一把泪一把的状态，那你就由着他，尽管把这些内容写在纸上，因为这看似异想天开的稿纸上，说不定包含着你在更为理性和成熟的状态下绝不会触及的宝藏呢。

我敢打包票，在我的每一段由第一反应而来的故事中，你都会遇到那个胡乱吵闹、大发脾气的5岁的小布朗，而那段特拉维斯湖的故事也不例外。长大后理性的自我都是高明的说谎者，而居住在我内心的那个5岁的小霸王，才是敢于有一说一的霸道之人。

你不一定要写出一段气势磅礴的故事，你也可以在便利贴上列出清单，或是在笔记本中简单书写一段文字。你所要做的，就是把文字写在纸上。由于全然地生活是我们的目标，因此我们需要在写烂初稿时全面地看待自己。我的烂初稿的核心内容（有时也是全部内容）通常是以下的六项，有时会加上一些注解：

> 我编织出来的故事：

我的情感：

我的身体：

我的思想：

我的信念：

我的行动：

讲故事是一项创意性的工作，因此，如果你有一位具有聆听能力和耐心的朋友，那么你就可以用口头形式将烂初稿的内容传达给对方。当然，写作永远是最有效的。我在表达性写作的治疗效果方面所见到的最具分量也最为有趣的研究，出自得克萨斯大学奥斯汀分校的研究员兼《写作治愈》的作者詹姆斯·潘尼贝克。

在得克萨斯大学网站上登载的一段访问中，潘尼贝克说："情绪的波澜起伏触及我们生活的方方面面。失业和离婚都不是单一的事件，这些事情会影响到我们生活的各个领域：包括我们的资产情况、与他人的关系、对自己的看法以及生与死的问题，而写作可以帮助我们专注并梳理这些体验。"潘尼贝克认为，大脑天生会试着去理解发生在我们身上的事情，因此从根本上来说，将错综复杂的体验转译成为语言，其实是在让这些体验变得"便于理解"。

潘尼贝克的研究中有一点值得关注，那就是他提倡适度写作，也就是简短的喷涌式写作。他发现，在连续4天的时间里每天用15到20分钟的时间书写感情的剧烈变化，不仅能够减少我们的焦虑、纠结以及抑郁症状，还能增强我们的免疫系统。

在我的研究中，受访者虽然没有提及他们使用的具体措施，但其中70%的人都会以不同的方式进行简短的写作，不少人还会通过书写自知永远不会寄出但又非写不可的信件来解开感情上的结。一位受访者告诉我说，在她和丈夫发现19岁的儿子从大学辍学并拿他们寄的生活

费为朋友举办派对后，两人连续一周每天都会给儿子写一封信。她说：“如果没有这些信，我们肯定要吵作一团。等到和儿子坐下交谈时，我们两人都已平静下来，也准备好让他为自己的行为负责了。”

在后面的章节中，我会和大家分享我用信函形式书写烂初稿的故事，将让人赧颜的羞耻经历与体验写在纸上，这要比与人当面对质轻松得多。将潘尼贝克的研究与我本人的研究心得结合在一起之后，我发现，即便是对写作的蜻蜓点水式的尝试，也能带来不可小觑的效果。

在写作烂初稿时，要注意不要过滤我们的体验，不要打磨我们的文字，也不要担心我们在故事中的形象（正因如此，写作往往比交谈的风险更小）。从虚假的起点出发，我们是无法到达勇敢的新结局的。因此，虽然思想感情的水潭时而混沌不清，但我们仍要允许自己在水中蹚一蹚。你可以愤怒、可以自负、可以推卸责任，也可以毫无方向，但是，不要编辑这些感情，也不要试图去“纠正”。在我的烂初稿中，90%的内容都是以“我现在感觉怒不可遏，我想要大吼、想要捶人、想要大哭一场”起头的。

再强调一次，我们确实可以选择以对话代替写作，但是，这样做是存在一定风险的。通过对话梳理我们在痛苦中编造的故事并不是让我们对他人疾言厉色或是大吐苦水，你的负面情绪并不是你伤害别人的许可证。如果你对别人说“在我的故事里，你就是个以自我为中心的自负狂，你手下的所有人都觉得你是个混蛋”，那么你的方法就是有问题的。进行这个过程的目的，在于梳理你为自己讲述的关于失败的故事。这个过程应该是脆弱而私密的，你的目标应是去迎接好奇心、洞察力以及成长。

就像在特拉维斯湖那次一样，有时，我和史蒂夫会急于编织故事。但不要忘了，在往岸边游的途中，我有大把时间来梳理我的虚构和臆断。一旦对彼此或是对孩子使用了编织故事的方式，我们就会在

使用这个工具时怀着万分的小心和恭敬。所以说，我们为解决问题而写的初稿是一种提出质疑和审视意图的工具，而不是一种武器。

在分享我的烂初稿之前，我通常会散步、游泳或是通过其他活动给自己留出必要的时间和空间。大约有50%的研究对象都表示，在思考比较复杂的烂初稿时，他们的情绪波动较大，因此需要借助运动来缓解。一位研究参与者会在办公楼里爬楼梯。

我的领导团队成员也会经常使用“在我所编织的故事中……”这句话来表达他们的情感。我发现，在坐下来讨论问题之前，大多数人已经胡闹过也发过火了。我们虽然偶尔也会在即兴的情况下用到这种表达方式，但这仍是熟能生巧的结果。举个例子，不久之前，我们针对新的商业契机进行了一次头脑风暴，但我发现团队中的一位成员却表现得越来越安静。我问她出了什么问题，她回答说：“我总是对大家的想法提出刁钻的质疑，在我编织的故事中，大家会把我当成一个消极或不擅长团队合作的人吧。”以这件事为契机，我重新设定了这次头脑风暴的目标，同时也向团队成员保证，我希望每个人都能将自己的看法坦诚地分享出来。

想想看，与会议结束时有人带着怨怼与困惑或是在散会时不知自己对会议是否做出了贡献相比，这种效果要好得多。作为这个团队的领导者，我对这种形式的开诚布公由衷欣赏和尊敬。这种坦诚为我提供了一个宝贵的机会，让我得以与我最信任的人推心置腹地沟通。

烂初稿让我们的沟通方式起了变化。想想看，有多少次，你在与同事起了争执或是读到一封让你怒火中烧的信件之后，你一转脸就对刚才发生的事情编起了故事。那些按照我的方法管理团队的领导者谈到，通过对自己借由第一反应得出的故事加以审视，自己的领导和生活方式都出现了转变。

2014年，“勇敢之路”团队与“红白蓝团队”（Team RWB）签订了一份长达三年的合作合同，我们的团队要把自己有关脆弱和勇敢起身的心得传授给退伍军人们。红白蓝团队以丰富美国退伍军人的生活为使命，通过体育运动以及社会活动加深他们与社区的联系。在参观美国西点军校校园时，我与红白蓝团队的领导者见了面。他们教会我的东西，以及我通过对他们的访谈所得到的信息，都为我与各位分享的研究贡献了宝贵的资源。

红白蓝团队的执行总裁布莱恩·史密斯是一位西点军校的毕业生兼前特种部队军官。在谈到深度挖掘“我所编造的故事”的体验时，他与我分享了以下内容。

> 我认为，分享“我所编造的故事”的能力非常有用，原因有以下几点。首先，它给了我与内心对话的机会，让我暂停下来，在将所思所想和所感传递给别人之前先做一下自我分析。有时，我只用做这么多就足够了。而有时，“我所编造的故事”能让我坦诚地传递我的沮丧或纠结情绪，也不必担心会招致别人的戒心。这样做能够消除内在的敌意，而且每次都能激发出有建设性的对话，而不是会引发充斥着怨怼之气的唇枪舌剑。
>
> 作为一家非营利初创企业中的第一位带薪雇员，我在开销上一直尽可能地保持节俭。我们的组织不断发展壮大，目前已实现了资金流的稳定。即便如此，我在使用公司信用卡时却一直坚持老习惯。在旅游的时候，我很少会用公司的钱买咖啡或餐食。最近去华盛顿时，我的一位队友说：“我拜托你，在旅行的途中，请用公司的信用卡买饭吧。”我问他原因，他回答说：“‘你所编造的故事’是，‘只要我一用公司的信用卡在餐饮方面花费，你们就会对我指指点点’。”我听了之后茫然失措，这个问题我压根儿就没有考虑过。他告诉我，团队成员不应在合理花费公司经费的时候感到压力，但我对花公费的抵触却为大家增添了负

担。这虽然不是什么重大的策略问题，也不是大家热议的公司决策，但是这种坦诚的沟通却是打造优秀团队的重要原因。

除了避免为你的烂初稿润色之外，你还要提防追求确定性的行为。不确定性是难以捉摸的：它既有利于推动好的故事的发展，同时也会令我们试图捕捉的故事变得飘忽不定。在直面我们难以面对的故事时，不确定性带来的不适感或许会让我们放弃挖掘或是急着直接跳到结尾。因此，遇到故事中难以理解或是让你感到不确定的部分时，你只需写下一个问号或是给自己写一句注释就行：“到底发生什么事了？谁知道呢？完全摸不到头绪。”关键在于，不要略过这一个步骤。沉浸在故事之中，直到你触及所有细节为止。

不要担心别人看到你的烂初稿就觉得你是个糟糕的人或者是个无可救药的疯子，不要犹豫害怕。如果不能真正去直面我们所编造的故事，勇敢起身也就无从谈起。

尽情挖掘

我们需要开始挖掘、释放我们的好奇心了。在挖掘过程中，我们要从最简单的问题开始问起：

1. 我对目前的情况还需要进行哪些探索和理解？

我了解到的哪些信息是客观的？

哪些信息是我做的推测？

2. 我对故事中的其他人物还需要进行哪些探索和理解？

我还需要哪些额外的信息？

提出哪些问题或把哪些问题搞清楚可能会有利于理解？

接下来，你需要提出更加困难的问题了。想要回答这些问题，不仅需要勇气，还需要练习。

3. 我对自己还需要进行哪些探索和理解？

我的反应中隐藏着什么信息？

我的真实感受是什么？

我扮演的角色是什么？

探索自己的故事以及处理这些问题的方式，取决于我们的身份以及经历。就像尤达告诉卢克的一样，洞窟里的东西取决于走进洞窟的人。话虽如此，在我的研究访谈中，一些值得关注的主题却经常出现，这些问题是研究对象在怀着好奇去探索自身感受的时候发现的。以下是相关的主题列表：

挖掘的主题

悲痛

脆弱之心 失败

原谅 责备与责任

失落，期望以及怨恨

恐惧 怀旧之情 典型与标签

界限 完美主义

认同 信任 爱，归属感以及伤痛

后悔 需求与沟通 负面评价

包容 羞耻

尊严

大家在阅读本书各章节的过程中会发现，我对其中的一些主题做过研究也了解得较深（比如羞耻、愧疚以及责备），而面对原谅和怀旧之情等主题时，我却仍是个学生。遇到超出我的研究范围的主题时，我就会将熟知这些领域的人介绍给你们，让我们一起来探索他们的研究成果。

找到你的三角洲

δ（delta[注]）：名词。希腊语字母表中的第4个字母，是表示差异的数学符号。大写的δ呈三角形。

我们为自己的体验编织出的故事与通过深度挖掘得到的真相之间的差异（或者说是δ），正是这段体验的意义与智慧所在。δ是汲取经验的突破口，但我们必须主动走入故事之中探索一番才行。

“delta”和“difference”虽然都有“差异”的意思，但我更喜欢使用“delta”这个单词。大写delta的三角形态会让我回忆起情绪、思想以及行为的“三足鼎立”之势，而一次彻底的挖掘则会影响到完整的自我，也就是情绪、思想以及行为的总体表现。

克罗斯比，斯蒂尔斯与纳什乐队的专辑《重见天日》中的《三角洲》，是我在过去30年经历起落时一遍又一遍回放的一首歌。在得知母亲唯一的兄弟罗尼在一场突发暴力事件中被击毙时，坐在圣安托尼奥的公寓地板上的我正在听这首歌。在父母打电话到我的宿舍、告诉我他们要离婚的消息后，我听的也是这首歌。在赶赴我的婚礼的途中、准备进屋做论文答辩时、在与心理治疗师戴安娜初次见面的路

上、在医院里生产时，我听的都是这首歌。这首歌的歌词消解了我的孤寂，让我明白，在跨越“选择与机遇的洪流”时，我并不孤独。

> 思绪
>
> 如零星落叶
>
> 在落向洪流的途中
>
> 慢了下来
>
> 这是湍急的洪流
>
> 是选择与机遇的洪流
>
> 时间在三角洲静止
>
> 而它们却在盘旋，起舞
>
> 我爱那
>
> 在这艘河船上掌舵的孩童
>
> 但最近他却一心想要
>
> 往水流的更深处前行……

我也爱那为我的河船掌舵的孩童，但有时，他对黑暗、迅疾而深邃的水流是如此惧怕，以至于让我在挖掘的过程中感觉这水已然没过了我的头顶。相比于受伤、失望或是惧怕的状态，我对于愤怒的状态能够更加适应。许多人都惯用特定的情绪来掩饰自己真正的感情，正因如此，挖掘才如此重要。“delta”所表示的三角洲，指的是河流遇到大海之处。三角洲多沼泽，满是淤泥，且永远处于变化状态；与此同时，三角洲也是生命那丰饶且肥沃的温床。这也是我们需要下功夫挖掘的地方，因为，这里是让你成长的地方。

在特拉维斯湖的故事中，我不得不对自卑、责备、沟通、爱、信任以及包容进行一番挖掘。我编织出的故事与真相之间的三角洲催生出了一条重要心得，这条心得至今在我和史蒂夫的感情中扮演着重要的角色：我们彼此相爱和信任，但当自卑和恐惧降临时，如果我们在保护自己的那一刻不愿展现内心的脆弱，那么一切都可能在瞬间崩塌。此外，我从三角洲中得到的其他重要心得有：

- 自卑是个说谎家。我必须信赖我自己以及我关心的人，而不是这个说谎的小恶魔，即便这意味着要承受受伤的风险。
- 在对一个人的爱中，最触及脆弱之心的部分，就是相信对方也会爱你。我在做出推测的时候必须心胸宽广。
- 我在湖中游回的途中把故事从头到尾过了一遍，这让我第一次意识到，我们俩的许多场冷战和争吵都是基于错误的信息产生的。另外，我常在感觉恐惧时责备别人。

对我来说，从“狗啃泥”到三角洲再到收获重要心得的历程有时只需5分钟，而有时，这个过程则会花费数月之久。如果你跟我一样，那么总会有从未遇过的失败等待着你经历，而那片三角洲又将眈眈而视，要求你积攒更多的心得。

有勇气辨识我们的情感、挖掘我们的故事，这既是书写勇敢新结局的途径，也是通往全然地生活的道路。同时，这也是一个起点。理解我们的失败与成功，直面我们的故事，对自己的情绪负起责任，这些都是变革的起点。

---

1. 即shitty first draft的首字母缩写，后文中的SFD指代的是sloppy first draft，sloppy比shitty更为礼貌一些。——译者注
2. delta在英文中有河流三角洲之意。——译者注



06
“我不够好”和“我比你好”的误区

尊严指选择勇气而非舒适，选择正确的方法而非舒服、省力或是立竿见影的方法，选择实践我们的价值观，而不只是将其挂在嘴边。

对于界限、尊严及包容的挖掘

我心不在焉地咕哝了一句“好吧”，但话一出口，我就意识到自己会后悔了。这不是钱的问题，我有至少1/3的演讲都是无偿进行的，来支持我认同的组织或活动，但出席这次活动根本不是为了慈善。我

之所以接受这次邀约，是因为第一次拒绝主办方的时候，活动组织者直截了当地用了一句直戳我的软肋的话作为回应："我们希望你不要忘记那些在你像现在这么受欢迎之前就支持过你的人。"

"永远不够好"以及"你以为你是谁"，这是两条能让所有人都感到自卑的最常见的信息。在得克萨斯州，当人们质问"你以为你是谁"的时候，经常会说："你膨胀得连裤子都穿不下了。"而活动组织者的这番回应，让我乖乖地"穿回了自己的裤子"，违心地表示同意。很不幸，大约过了10分钟，我便因违心的同意而闷闷不乐。当活动组织者来电告知我要和另一位演讲者同住一间客房的时候，我已经到达会场了。

我委婉地表达了对私人房间的需求，但并没有赤裸裸地把要求提出来。5分钟后，对方终于表示："所有演讲者都要和别人同住，从没有人提过意见。你的意思是说，你想要求特殊待遇吗？"裤子，注意你的裤子！

在我看来，被别人认为"难伺候"是件很让人羞愧的事，对女人而言尤其如此。平易近人、幽默风趣、灵活变通才是正道。比如，当车子在高速公路上行驶时想上厕所怎么办？到了服务区我们才会停车。不喜欢晚餐的菜品怎么办？那就别吃。晕车怎么办？忍着。但实际上，"低需求"同时也意味着你从不提出自己的需求以及绝不给别人添麻烦。

我掌握了如何证明自己和大家一样平易近人的诀窍，但这样做也极易心生怨怼。"特殊待遇"这四个字戳中了我的软肋。"不用，我和别人合住就行。挺好的。"我一边回答，一边在心里嘀咕："这群人真讨厌，这群人这么糟糕，他们的活动也一定不怎么样，我的室友肯定也很糟糕。"

但我后来发现，这场活动非常棒，组织者让我学到了重要的一课，而我的室友也改变了我的一生。

在活动的前一晚，我站在酒店客房的门外，在进门前进行了简短的祷告：上帝啊，拜托你让我打开心胸、友善待人吧。让我拥抱这段体验，以感激之心迎接一切新的机遇吧。

我一边敲门，一边用钥匙打开房门："有人吗？"

听到室友精神饱满地回话说："快请进！"我的心一沉。上帝啊，请不要让我因为没能先占到位置而发怒吧。

当我走进房间的时候，室友正坐在角落里的一张双人沙发上，咬着一只巨大的肉桂卷。她伸直的双腿占满了整个小沙发，登山靴则踩进了沙发的软垫扶手里。我走过去做自我介绍："你好，我叫布朗。"我觉得我的祈祷起了效果，因为我忍住了不愉快的情绪，没有说出"很高兴见到你。把你脏兮兮的靴子从沙发上挪开"这样的话。我看到，米色的沙发布料上有一个她留下的鞋印。

她将黏糊糊的手在我面前挥了挥，说道："不好意思，手被吃的东西弄脏了，要不我就和你握手了。"我也微笑着向她挥手，因自己的挑剔而泛起了愧疚之感。

我使出最大劲儿提着嗓门回话道："没事！肉桂卷看上去挺好吃的。"

她的两手满满地粘着黏糊糊的糖霜，她扭动着身体，想要以不用手触碰沙发的方式换个姿势。我正要给她递一张纸巾，她却猛然站了起来，把剩下的肉桂卷塞进嘴里，两只手在沙发坐垫上抹了抹。她看了看自己的双手，显然，她对手上还有残余的糖霜并不满意。于是，她又在坐垫上蹭了蹭，还专门避开了第一次抹手的那块区域。我盯着

满是糖霜的坐垫，呆呆地站在那里，惶恐之情肯定在我的脸上浮现出来，因为她随即笑着耸耸肩，说：“又不是我家的沙发。”

这让一手仍提着旅行箱把手的我哑口无言，我完全被恶心到了。我一动不动地站在房间中央，她却走进了简易厨房，拿起一只塑料咖啡杯，往里倒了一点儿水，又走到了屋外的阳台上。随后，她点燃了一支烟。

为了让她透过阳台门缝听到我的话，仍然紧攥着行李的我稍微提高了一点儿嗓门：“这间屋子是禁止吸烟的，我觉得你不该在这儿吸烟。”

她大笑起来：“阳台没人管。”

开什么国际玩笑？

“说真的。整间屋子都是禁烟的，”我说道，“而且，烟已经进到屋里来了。”

她又大笑起来：“没什么大不了的，喷点儿香水就行了。”

好吧，上帝，我把要求降低行不行？请您不要让我杀任何人或是做任何蠢事，让我把厌恶和愤怒压在心里吧！拜一切圣物之名，给我一间空房吧。

四句祷文能实现三句，这结果并不算坏。回头来看，“给我一间空房”这一句祷文没有应验，但这或许是最好的安排。

我的公开演讲被安排在第二天早晨，走下讲台15分钟之后，我便出发去了机场。站在登机口等待登机的时候，我便察觉到有什么不对劲儿了。在登机口附近，每个走过我身边的人都能让我暗地里不舒服。我前面的女人身上喷了太多香水，我身后嚼口香糖的男性在咂

嘴，我对面的那对父母不该让孩子吃那么多糖……我站在队伍中，一边思考着在酒店的经历，一边从周围人身上搜集着更多让我不满的证据。

室友将糖霜抹在沙发上的画面在我的脑海中挥之不去，而且心头的厌恶感也愈演愈烈。我对室友的举动感到无语、恶心，甚至在不满之外，我还体验到了另一种情绪，一种愤怒的情绪。我们满脑子都是自以为是的感觉，而这也是另一种诱发情绪。

对“自以为是”进行了数年的挖掘之后，我认识到，无论我认为自己有多么正确或认为别人有多么不对，这种情绪于我来说都是一片禁区。自以为是始于自己比他人更好的想法，但这种情绪却总能把我最坏的一面引出来，让我感到“我不够好”。虽然对他人评头论足的情绪在心中泛滥，但我对刚才发生的状况仍然满心好奇，我想从这些负面情绪的重压之下走出来。一在飞机上坐稳，我便打电话给我的心理咨询师戴安娜，约好了就诊时间。

那天下午回到家后，我把这段经历告诉了史蒂夫。看得出来，他不知道自己是该一笑了之还是替我打抱不平。他最终选择了有所保留地对我表示支持，说：“孩子们都在你母亲家里呢，想不想出去吃个晚饭，我们边吃边聊？”

我不高兴地说：“有什么用呢？吃什么东西都不能让我心情好转！我现在只想吃炸鸡排和土豆泥，我要用浓浓的肉汁把我的怨恨和愤怒淹没掉。”

史蒂夫笑了：“你想吃什么就吃什么！”但我知道，浓浓的肉汁只能解近渴，还会打破我不用食物麻痹情绪的承诺。因此，我提议点一盘沙拉，然后再到商场购物。一件漂亮的新毛衣一定能浇灭我的怨气。

史蒂夫不情愿地提醒我注意我们俩新设定的预算标准，他建议我们吃完沙拉出去走一走。真是凄凄惨惨戚戚。生菜淹没不了怨怼，而散步虽能让人讨论情绪，却不能让人浇灭负面情绪。因此，我像个发脾气的婴儿一样跺着厨房的地板，用几片肉卷起一根芝士棒，三口吃完之后便上床睡觉去了。

翌晨，在怨气中醒来的我仍在气头上。没有“肉汁宿醉”来让我麻木，衣柜里也没有新衣服转移我的注意力。走进戴安娜的办公室，我的双臂紧紧交叉在胸前，坐在沙发上等着戴安娜开口说话。而她只是面带友善的微笑，不加评判地看着我，并没有给我想要的回应。

我最终开了口：“告诉你吧，这套全然生活、让灵魂觉醒的理论的确很棒，我也没什么异议。老实说，我也挺喜欢这套理论的，但我不喜欢那些地沟里的老鼠和无赖，那种人都是混蛋。”

之后我才知道，戴安娜特地把这句话记了下来，作为她最爱的一条治疗课开场白。那天早上的感觉，我至今仍记忆犹新。我还记得自己的执念，也记得我强忍着的怒气。

戴安娜仍是一副包容而友善的样子。这是我俩的交流方式。她打造出一片不加评判的空间，我用自己能调动的不经过滤的所有情绪将这片空间填满。然后，我们再一起梳理。

戴安娜不加评判也不往话语里附加任何意义：“我看得出来，你非常气恼。跟我说说地沟里的老鼠和无赖的事吧。这些人是谁？”

我问她有没有看过一部叫作《鼠国流浪记》（*Flushed Away*）的儿童电影。很明显，她将自己和孙辈一起看过的电影全部回忆了一遍，想了一会儿后，她终于开口了：“我觉得我应该没看过，这部电影讲了些什么？”

“罗尼是只很了不起的小老鼠，它是伦敦的一个富有的小女孩的宠物。这家人去旅游的时候，它爬出自己华丽的笼子，在家里四处游逛。它穿了一件燕尾服，像詹姆斯·邦德一样开车带着芭比娃娃兜风。它是只英国老鼠，操着一口无可挑剔的英伦腔。它看看电视，又耍弄一会儿玩具。它是一只特别认真本分又吃苦耐劳的老鼠，不但把家里收拾得一尘不染，还很爱惜主人家的东西。在主人一家旅游的时候，有一天，一只可憎的地沟老鼠趁着下水道堵塞的机会从厨房水槽里爬了出来，它的肥肚子耷拉在破烂的牛仔裤之上，身穿一件磨损的皮夹克。它的两只脚从破旧的帆布鞋里伸出来，脚趾甲又脏又长。这只老鼠简直就是个无赖，一会儿打嗝，一会儿放屁，还在地板上大便。它要么是用鼻子搜寻奶酪，要么就贪婪地大快朵颐。这是个令人厌恶的家伙，他把这间屋子搞得一团糟。”

“因此，我们的贵族老鼠罗尼努力想把这只叫西德的无赖从马桶里冲走，但谁知西德却把罗尼冲到了伦敦的下水道里。接下来的情节就没什么新奇之处了——罗尼不再像以前那么保守紧绷了，它交了朋友，还和坏人做斗争。重点是，地沟里的老鼠坏了一锅粥。”

戴安娜掌握了大致情况，问我最近是否遇到过“地沟里的老鼠”。于是我便开始讲述乱抹糖霜的人、用浓稠肉汁麻痹情绪的事以及我和史蒂夫在预算上订立的愚蠢标准。“帮我解释一下，你的室友是地沟里的老鼠还是无赖？”

我考虑了一会儿：“两个都是吧，她二者兼备，没有比这更糟的了。”

戴安娜表示，她需要我帮她深入理解这两个词的意思，于是我便努力向她解释。

“地沟里的老鼠不守规矩，也不爱护别人的东西。无赖也不按规矩做事，他们还会拿那些守规矩的人当笑柄；他们对法律法规嗤之以

鼻，还会取笑像我这样遵纪守法的人。比如说，我在大学的一个密友的男朋友要算世界上的超级无赖了。有一个周末，我们在海滩租机动车玩，租车的地方有一个巨大的标志牌，上面写着：‘请勿把手脚伸出车外。’可是，我们一从租车的地方开车出来，他就把脚从车里伸了出去。我让他收回去，他却笑了：‘你是交警吗？’10分钟之后，他的脚踝就撞在了人行道上，害我们在医院的急诊室待了5个小时。除了我，大家都心疼他，我觉得他这是咎由自取。”

戴安娜边听边瞪大了双眼。“我明白了，我想我了解这二者的区别了。那么，让我们来聊聊你的室友吧，你觉得她取笑你了吗？”

我看出了这段对话的走向，我可不想在讨论的结尾得出是我对这件事太过计较的结论。于是，我开启了交互讯问[注]模式：

“她既取笑规矩，也在破坏规矩。即便我告诉她规矩对我来说很重要，她还是无动于衷。所以说，她取笑了对我很重要的东西，这就等同于在取笑我。”《法律与秩序》的剧集我可是一集也没落下过。我可不是省油的灯。

“明白了。”戴安娜深吸了一口气，没有再说下去。

我没有中计。我深吸了一口气，也缄默不语。你这一套做法我也会。

戴安娜问：“你觉得，你的室友有没有可能已经拿出她在那个周末所能表现出的最好一面了呢？”

你在开玩笑吧？我怒火中烧，彻彻底底地被激怒了。我不但不认同戴安娜的见解，甚至不确定是否还对她还抱有好感，和她共处了这么久，这种情况还是第一次出现。我在讲故事时四处挥舞的双臂，这时又一次紧紧地抱在了胸前，我的嘴唇也噘了起来。我用我很严肃的

声音回答说："不，我不觉得她拿出了最好的一面。你觉得那是她最好的一面吗？"

我每紧逼一步，戴安娜就会多敞开一点儿，就好像她的表情、身体和心灵都在逐渐接受新的可能性似的。

"其实吧，我也不确定。但我觉得，总体来说，每个人都会尽力表现出自己最好的一面。你怎么看？"

我怎么看？我觉得这段对话就是胡言乱语！我就是这么看的。我觉得，每个人都会表现出自己最好的一面的想法也是胡诌。真不敢相信我居然会花钱听这些废话。

戴安娜打断了我的"深层冥想"："你看上去很生气，你怎么了？"

我打开抱着的双臂，向前倾身，把前臂支在我的双膝上。我直视着戴安娜的双眼问："你真的发自内心地相信人们会表现出自己最好的一面吗？还是说……这是我们社会工作者应该秉持的想法呢？事实到底是怎样的，告诉我吧。"

我离戴安娜的距离非常近，如果她稍有畏缩，那么一定逃不过我的眼睛。

她微笑着朝上方看了看，然后点点头。

"是的，我真的相信绝大多数人都在现有的条件下尽力而为。我觉得我们能够成长和变得更好，但我也相信，几乎所有人都已经尽力而为了。"

"你这么想挺好，但我不这么认为。"

让我们这些凡夫俗子在这儿自怨自艾，借炸鸡排消愁吧。

戴安娜告诉我说时间已到，这么长时间以来，这是我第一次在听到这话时感到庆幸。我们之间毫无共通之处，这让我很生气，而且她居然站在那个往沙发上抹糖霜的人那边。

我拖着沉重的脚步取了车，办了几件杂事之后便回了家。虽说在治疗过程中戴安娜曾经向我提过一些她的想法，但这次的想法却是迄今为止最为荒诞不经和惹人光火的。即便站在银行柜台前排队的时候，我仍然在不停地摇头和叹气。

我前面的一位女士走向柜台，对正在为她服务的银行职员大喊起来："这肯定不对！我没有取过这些钱。我要见你们的经理！"这让我从闷闷不乐中回过神来。

我离这位女士只有几米的距离，所以这一切我都听得清清楚楚。她是一位80岁左右的白人女性，正在为她服务的职员是一位30岁左右的非裔小伙子。小伙子指了指隔着几个窗口、正在为另一位顾客服务的主管，这位主管是一位中年非裔女性。

"不行！我要换个主管说话！"这位女顾客喊道。看来她非得要见一位白人主管不可呢！现在的人都怎么了？

这个时候，那位女主管已经注意到了骚动，向这边走了过来。她将这位女顾客带到办公室的时候，那位年轻的银行职员把我叫到了柜台前。

"有什么能帮您的吗？"小伙子问道。

在治疗过程中跑出来的恶魔明显蛊惑了我，我不假思索地张口就问："你觉得人们有没有努力表现出自己最好的一面呢？"

他微笑着说：“你看到刚才的事了吧？”

我点头回答：“看到了，她对你给出的回答不满意，非要见一个白人主管，真是可怕。”

小伙子挑起眉毛，耸耸肩，解释说：“是啊，她对自己的钱很小心。”

“对。我听到了。那么，你觉得她表现出自己最好的一面了吗？”

他思忖了片刻：“可能是吧，她那么担心，谁知道呢？”然后，他暂停了一会儿说：“你是不是心理医生呀？”

他好像没弄懂我的意思，我说：“不，我只是个研究人员。你真觉得她把最好的一面表现出来了，你是认真的吗？”

小伙子完全没有理会我的问题，而是告诉我，他在伊拉克进行了两次旅行回到美国之后，便找了一位心理医生。他说他的妻子和他们的一个熟人出轨了，这件事把他“骗得很惨”。眨眼之间，我的问题就变得微不足道了，我们聊了几分钟他的经历以及我的研究，我意识到身后的队伍越来越长，于是便把钱放进钱包里，向他道谢。

我转身正要走时，他对我说：“其实，我们根本没法了解别人。说不定，刚才那位女士的孩子从她账户里偷了钱，或是她的丈夫患有老年痴呆症，不但从她的账户里取钱，而且自己都不记得做过这事。这些事我们无从了解。人们在担惊受怕的时候状态是很差的，说不定他们此时完全无暇顾及其他了。”

虽然我试着把戴安娜的理念看作无稽之谈，但她的理念中的确潜藏着某种让我无法释怀的道理。在接下来的三周里，我向40多个人提出了这个问题。我先是问了一些同事和研究生，然后又联系到了一些

之前的研究参与者。问题很简单："总体来说，你觉得人们是否表现出了自己最好的一面？"经过15次访问之后，我的研究就达到了饱和状态。也就是说，明显的规律和主题会显现出来，让我能够准确预测出剩下的调查中将会出现的结果。

首先，那些相信人们表现出自己最好一面的人会不停地对自己的答案做出解释："我知道这听起来很天真……"，"虽然不能肯定，但我是这样认为的……"或是"我知道这听起来挺奇怪……"。他们回答的速度很慢，有时甚至带着道歉的口吻，仿佛无论如何也无法对人性失去希望似的。同时，他们还会特地解释说，这并不代表人们不会成长或改变，一般来说，人们大都会在现有条件允许的范围内表现出自己最好的一面。

那些认为人们没有表现出自己最好一面的人，在回答时则显得态度明确、铿锵有力。我从没听一个人说过"虽然不确定，但我不认同这个观点"。他们总是会坚决地回答："没有！绝对没有！"

与回答"认同"的人不同，在这些人之中，大约80%的人都会拿自己举例："我就没表现出自己最好的一面，那么我凭什么推断别人表现出了最好的一面呢？""我总是懈怠。"或是"在应该拿出110%的努力的时候，我却没有这么做。"在评价自己做出的努力时，他们采用的方法与评价他人时完全相同。显然，对于这些回答"不认同"的人来说，对"平等待遇"的认识是很重要的。

然而，我也逐渐从研究中发现了一条让我感到担忧的规律：在参与研究的人中，那些回答"不认同"的人同时也是完美主义者。他们能心直口快地表示自己并不总能够表现出最好的一面，也能不假思索地举出自己没能表现出完美一面的事例，他们对他人和对自己一样严苛。而每个回答"认同"的参与者，都被我归纳进了全然地生活的组别：他们愿意展现自己的脆弱，也相信自己的自我价值。这些人同样也举出了自己的失误或没能表现出完美一面的事例，但是，他们并没

有指出当时该如何表现才能让效果更好，而是会解释说，虽然自己有不足之处，但他们的意图是好的，也的确付出了努力。我虽能从专业的角度看出这一规律，但我本人对这一规律却从未感同身受过。

在我的研究接近尾声的时候发生了一件事。当时，我正在与一位新朋友共进晚餐。我觉得，拿这个问题问对方应该挺有趣。我俩有许多共同之处，我推想，她应该也会和我一样给出否定的答案。我们两人都很勤快，而且受不了懒惰之人。我一落座便问道："我的研究里有个问题：从总体上讲，你觉得人们有没有表现出自己最好的一面？"

不出所料，她嗤之以鼻地用否定的答案回了一句："半点儿可能也没有！"

我微笑着说："对吧？我绝对同意。"

接下来，她将身子从桌子的另一边探过来，滔滔不绝地解释道："拿母乳喂养举例吧。我现在正在为我的女儿哺乳，没错，这件事很难也很累人，而且，我经历了三次感染，每次她吸吮的时候，我就会觉得仿佛有玻璃划过我的乳头一样。但是拜托，千万不要告诉我'你必须要恢复身材、感觉精疲力竭或是要工作人手不够'这种话，我一概不想听。如果你没做好至少哺乳一年的准备，那就应该提前想好到底要不要生孩子。你并没有表现出最好的一面，但你不觉得为了孩子你值得表现出最好的一面吗？甩手不管就意味着懒惰。如果甩手不管真是你能表现出的最好的那一面，或许你就不够格做一个母亲。"

这样说来，我就是她眼中的"地沟里的老鼠"。

我用母乳喂养孩子的时间非常短，远远不够一年。我一心想要向我的新朋友解释说我在两次孕期的前20周里一直都在剧烈地呕吐，并且在哺乳上已经尽了最大的努力。我想要解释说，吸奶器非常难用，

我一直在努力尝试，甚至触及了自己忍受的极限。我想要让她相信，我和她一样爱自己的孩子。我想让她知道，我已经尽力了。

但我一句话也说不出口，因为我的脑子里满是那些曾经被我挑三拣四的人，他们或许想要对我说：“你根本不了解我，对我也一无所知。请不要对我妄加评论。”

顺带说一句，我认为做一名优秀母亲的方式至少有100万种，但没有一种会涉及诸如母乳喂养这样的敏感问题。优秀的母亲明白自己值得拥有爱和归属感，因此，她们养育出的孩子也明白自己值得拥有爱。在成为一位优秀母亲的百万种方式中，让其他母亲感到自卑并不在其列。

那天晚上回到家，史蒂夫问我晚餐的情况时，我意识到自己还没拿那个研究问题问过他。因此我告诉他，在跟他讲晚餐的事情之前，我要先听听他的回答。他整整思考了10分钟。作为一名儿科医生，史蒂夫既能看到人们的优点，也不会放过他们的缺点。他朝着窗外望去，我知道，他正冥思苦想该如何回答。

史蒂夫终于转向我，他的脸上浮现出与戴安娜在会诊室时一样的表情。他说：“我不知道，我真回答不了。我只知道，如果我假定人们表现出了自己最好的一面，我的人生会更快乐。这让我免于评判，也让我专注于事情本来的面目，而不是事情本应该怎样或本可以怎样。”在我看来，他的回答是真实的。这个真相虽然难以让我接受，但真相就是真相。

一个月后，我回到了戴安娜的会诊室。我盘起腿在沙发上坐下，手中拿着笔记本。戴安娜也拿着自己的记事本，用包容而友善的双眼看着我。她先发了话：“你好吗？”

我哭了出来：“我们都尽力了。”

戴安娜只是同情地看着我。她没有给我颁发金色五角星，没有拍头鼓励我，也没说“年轻的绝地武士，你真棒”，她什么反应也没有。

“我现在知道了，我应该张口把我的需求提出来，我应该拒绝参加那场活动，我至少应该坚持要自己的房间。”

她看着我，不带一丝讽刺的感觉，也没有那种“我早就告诉你了”的沾沾自喜。她说：“你已经尽力了。”

她的话说出口的那一瞬间，我想到了玛雅·安吉罗的话语：“我当时所做的以当时的所知为基础。现在，随着所知的增长，我做得更好了。”

因为我觉得史蒂夫的看法很明智，于是告诉了戴安娜：“史蒂夫说，如果大家都拿出了最好的一面，那么这会让他的人生变得更美好。我觉得他说的对，现在我对自己和他人都有了更深刻的了解。这个问题真是神奇。”

“没错，”她表示同意，“这的确是个好问题。想不想和我聊聊你得到了哪些见解？我想听听看。”

我解释说，我在研究初期发现，同情心最重的人不但将界限标定得最清晰，也最重视自己的界限。这些人虽然觉得人人都表现出了自己最好的一面，但他们也会提出自己的需求，不会一味对不公忍气吞声。而我正好相反：我认定人们没有尽力表现出最好的一面，因此对他人心存不满，并且时常会忍受期望落空之苦。如果你想要得到他人的认可，如果你一心想变得友善、有趣、善于变通且能给人带来快乐，那么你的界限就难以划定。

有同情心的人会提出自己的需求。他们会在必要时说“不”，而当他们说“是”的时候，则是发自内心的。他们之所以富有同情心，是因为他们的界限让他们远离了嗔恚。在被邀请发表演讲的时候，本想拒绝的我却一口答应。我对自己的工作和需求毫不重视，所以活动的组织者便也对我的工作和需求置之不理了。

大家知道演讲酬劳的讽刺之处吗？当我在工作中照章收费时，人们既恭敬有礼又专业尽职；当我出于对某个问题的关心而义务工作时，人们也既恭敬有礼又专业尽职。但当我出于被迫、压力、内疚或是自卑而做某事的时候，我期望别人除了恭敬和专业之外，还要对我表现出感激之情，可对方往往做不到。如果你没有因重视自己去划定和捍卫界限，那又如何要求别人重视你的付出呢？

我告诉戴安娜，我与一批为贫苦农村家庭服务的神职人员深入地探讨了这个问题。我让他们回忆一个让他们心存不满的人，然后把这个人的名字写在一张纸上。接下来，我要求他们跟我一起想象一下以下的情况：“如果有可靠消息证明，你不满的这个人已经表现出了他最好的一面，你会作何反应？”

接着，他们的质疑声立马四起：“我才不相信呢！”这问题不难回答，他们毕竟是神职人员嘛！我回答说：“假设这是上帝说的。”此时，一位女士潸然泪下。她和丈夫坐在一起，两人都是教会执事，他们不约而同地写下了“詹姆斯”这个名字。我问她愿不愿意把自己的感想与大家分享。

詹姆斯有6个孩子，他和家人住在沙漠里的一辆拖车里。他和他的妻子长期酗酒，几年以来，儿童救助服务组织是他们生活中的常客。神职人员经常为詹姆斯一家带去食物、尿布以及婴儿奶粉，但他们认为，詹姆斯至少把一半的物资都贩卖了，然后换成了酒。

这位女士用颤抖的声音说："如果上帝告诉我说詹姆斯已经尽力了，我会从以下两种方法中选择一种：要么不带评判地在时间和物质允许的情况下尽量为他提供物质援助，要么就意识到继续为詹姆斯提供物资是我能力范围之外的事情。无论怎样，我都不能再生气，也不能再坐等事情出现转机了。"

她的丈夫用手臂揽住她，一边强忍着自己的眼泪，一边看着大家说："我们真的厌倦了——厌倦了如此愤懑不平，也厌倦了这种别人将你的苦心付出看作理所应当的感觉。"

戴安娜认真听着，等我讲完后，她说："你说的对，这样的探索对你来说虽然艰难，但很重要。"

这次，我感到自己的表情放松了，心灵也打开了："是啊，是很难，我也很疲惫。但是这种探索给予我的疲惫与总是感到愤懑和怨怼的疲惫是不同的——这是种积极的疲惫，不是那种要用浓稠肉汁浇灭的疲惫。"

辨识

在机场的自以为是感引导我对自己进行了一番深刻的探索。站在队伍里恼恨和指责身边每一个人的时候，从表面上来看我虽然感觉自己高人一等，但实际上，这却是"狗啃泥"的时刻。之所以说"表面上"，是因为我对指责做过研究，也知道我们不会在自我感觉良好的时候指责他人。我意识到，有什么事情不对劲了。当我紧握着我的行李箱把手、看着室友从被糖霜弄脏的沙发上起身走到阳台吸烟时，我就辨识出了什么。就像扑克高手审视自己的对手一样，我也会对自己的言语进行审视。我知道，在祈祷自己不要伤害别人或是在预演一段

尖酸刻薄的对话时，我不是感情难以自抑就是处于非常脆弱的状态。最终，在对于这种折磨人的自以为是感的好奇心驱使下，我在机场与戴安娜预约了那次会面。

挖掘

在回程的飞机上，我在笔记本上写下了“烂”初稿。初稿内容大多是一项一项列出的，其中还夹杂了彩色铅笔的信手涂鸦（我还把那个乱抹糖霜的人画成了魔鬼的样子）。烂初稿的内容浅显易懂（而且看上去像是我在乱发脾气，挺难为情的）：

- 我（强压着自己的心声）让自己对组织方言听计从，但活动组织者不但没有谢意，反而利用了我。
- 我是好人，他们是坏蛋。这件事不公平，我不应该被这样对待。

另外，我还为以下两种人的行为写了一条基本法则：

- 第一类：尽力而为、遵守规则、懂得尊重的人。
- 第二类：不但没有表现出自己最好的一面，还利用他人的地沟里的老鼠与法外之徒。

回到家后，我又在烂初稿中写下：“在一趟辛苦的旅行之后，我无法放开肚量吃、无法购物、无法做自己想做的事情来自我安慰，这是不公平的。”在这篇烂初稿中，“不公平”三个字出现了许多次。

我的挑剔、自我感觉良好、责备他人、愤恨不满以及完美主义，这些顽疾所带来的自卑感都是我必须挖掘的。最重要的是，我要针对界限、自以为是感以及尊严进行挖掘。烂初稿中的那片虚构与真相之间的三角洲黑暗宽广且沼泽遍布，我从中得到的重要心得如下：

- 大家都在尽力而为。带着“地沟里的老鼠和无赖”的镜片看世界是危险的，无论你付出了多少努力，也无论你能兼顾多少责任，如果你长时间透过这副有色眼镜看待世界，那么终有一天，你自己也会变成一只穿着机车夹克的小老鼠。
- 避免怨怼的技巧在于划定更明确的界限：少责怪别人，多担负起表达自己欲望和需求的责任。
- 责怪别人与成天大喊“不公平”和“我应该拥有”的人并不能维护自己的尊严。你的身心健康是需要自己来负责的。在认为自己没有得到公平的待遇或是应有的报酬时，我是否将这些要求提了出来？还是在为指责他人和自以为是找借口？
- 我努力不去麻痹自己的不适感，不适感并非恰巧发生在我身上，而是我为自己做出的选择。
- 通过挖掘，我明白了自以为是的危险。绝大多数人都有一种迷思，认为“我比你们好”和“我不够好”之间存在着很大的距离，但实际上，这二者只是同一枚硬币的正反面。二者皆为对自我价值的一种攻击。当我们秉持同理心的时候，也能慈悲待人。由此可见，自以为是只不过是自我厌恶的铠甲罢了。

我在《活出感性》一书中谈到，莱昂纳德·科恩的歌曲《哈利路亚》中“爱情不是一场胜利的游行，而是一句冰冷而残缺的哈利路亚”这句歌词向我们昭示，与一场彻彻底底的狂欢相比，真正的勇气更像是夹杂着厮杀后的疲惫的自由与释然。勇敢起身亦是如此。我从研究与亲身体验中认识到，勇敢起身的过程会让我们更加深刻地全然地生活，同时也会带来酣畅淋漓的疲惫。

对界限、尊严以及包容的深度认识

迄今为止，我已经向几百人提出了是否人人都表现出自己最好的一面这个问题，并对他们的答案进行了记录和编码。当人们写下那些让他们心怀不满、失望、怨怼的人的名字，然后，我让他们假设此人已经表现出了自己最好的一面时，所得到的回应千差万别。一位男士说："如果他真的已经尽力而为了，那我自己可真是有问题了。我不能再找他的茬儿了，而是应该帮助他才是。"一位女士回答："如果我的母亲真的已经表现出了最好的一面，那我一定会感到追悔莫及。但我宁愿生气也不愿伤心，因此，认为她是有意让我失望要比为她永远也无法达到我要求的目标而痛心更容易。"

对于机构领导者来说，回答这个问题或许是一种折磨，他们往往意识到，自己不应指摘和强迫员工，而是应该承担起提供帮助、调配岗位或是辞退员工这一更艰难的抉择。

虽然怨怼、失望以及沮丧会给我们带来痛楚，但是我们自欺欺人地相信，这些情绪要比由一次搜肠刮肚的对话所带来的脆弱感更容易应对。实际上，指责与愤怒更容易引起情绪的耗损。除此之外，这些情绪还会让人饱受自卑与失态之苦，这对社会文化也是一剂毒药。

有一次，在西点军校对一个由领导者组成的焦点小组进行访问时，为了确定"情报的准确性"，一位军官追问了我几句："你有百分之百的把握确定这个人已经尽力了吗？"

在我肯定地回答了两三次之后，军官深吸了一口气说："那就把石头搬走吧。"

我疑惑不解：" '把石头搬走'是什么意思？"

他摇摇头说：“我不能再踢石头了，而是要去把石头搬开，否则我和对方都会受伤。如果对方不适合担任这个职位，那么再多的逼迫或训斥也无济于事，他需要被调到一个能贡献其才能的职位上去。”

由此可见，这意味着我们可以帮助他人设定目标，也不用放弃对他人的成长和改变所抱的期望。我们不应再以自己对别人划定的目标为基准来审视和评价对方，而是要尊重他人本来的样子，让他们为自己的行为负责。我们不应再以他人可能成为的样子去爱他们，而是学会爱当下的他们。在不断自责的时候，我们有时需要停下来，对自己说：“拜托，我现在正在尽全力呢。”

BIG生活法则㊟：界限－尊严－包容

让·坎坦布 ·拉汀是我攻读硕士和博士学位时遇到的一位教授，也是我最为重要的导师之一。她是LOD（Leadership and Organizational Development，领导力与组织发展）课程的教师，我不仅跟随她做实习，也在她的监督下进行了LOD研究，并于相关课程上担任助教。

只要有人谈及与同事之间的争执，她便会问：“我们应当如何以包容心来做假设？你对这个人的意图或说过的话所能做出的最有包容心的推断是什么？”

基于我的成长环境以及当时处理脆弱之心的方式，我对这种方法并不认同，我总觉得这个问题就像是在问：“如何才能在被揍得无力还击之后还忍气吞声呢？”

而今，在将“人人皆表现出了最好的一面”的新理念融入工作的过程之后，如果有人给我发送了一封失礼的电子邮件，我就会试着包

容地去假设他这天心情很糟、他不大适应用电子邮件进行交流或是他的真实心声没能通过电子邮件传递过来。无论如何，他的矛头并非针对我个人。这种想法极其有效，也特别让人宽心，但包容心可不是一张任由别人利用我们、不公平地对待我们或是有意对我们不敬或刻薄的通行证。

我发现，不设界限的包容性的假设其实也会引发愤恨、误解以及指责。我们都应当更加包容，同时也需要维护自己的尊严和底线。想做到这一点，我们就要用到我所称的界限、尊严以及包容组成的BIG生活法则来解决问题。

我需要设定怎样的界限，以保证我能秉持自己的尊严并对他人的意图和言行做出最有包容心的解读呢？

划定界限意指分清哪些行为是你可以接受的，哪些行为又是你不能接受的。尊严之所以成为这项任务的关键，是因为这不仅是我们划定界限的标准，也是最终确保自己和他人尊重这些界限的因素。我曾试着在关于尊严的现存定义中寻找与我所见的资料相符的定义，但没能找到。因此，以下是我给出的定义：

> 尊严指选择勇气而非舒适，选择正确的方法而非舒服、省力或是立竿见影的方法，选择实践我们的价值观而不只是将其挂在嘴边。

实践BIG生活法则就是要我们表明：“对，我要以包容心揣测和对待别人，并且坚决维护自己的尊严，明确什么可以接受、什么不能容忍。”

在特拉维斯湖那段故事中，最终，我带着史蒂夫爱我的推断与他进行了沟通。这件事中的确有我无法完全理解的因素，但敞开脆弱之

心、把我的感受和恐惧开诚布公地告诉他都是值得的。与单纯以愤怒或自我保护的冲动行事相比，诚实面对我们编造出来的故事需要更多的包容。当时的我选择了自己认为勇敢而正确的举措，而没有走舒适轻松的那条路，我从自己的尊严出发，把对方碰触到我的底线的问题提了出来：当我想要沟通的时候，对我爱搭不理的态度是不可取的。史蒂夫也以同样的方式回应了我。他告诉了我事情的真相，让我对我以前的行为负起责任，同时也维护了他自己的尊严。在那个清晨，BIG生活法则挽救了我们。如果我们中有一人因为往坏处想而选择了省力的方式，或是开启了自我保护或攻击模式，那么事情就会发展成为另一个版本了。

我的朋友凯利·雷·罗伯茨是实践BIG生活法则的一个绝佳例子。她是一位艺术家、教师兼企业家，在过去的五六年中，她的艺术作品迅速获得了极高的人气。登录她的网站，相信很多人都能认出她的作品："哦，我特别喜欢她的作品！"

除了创作艺术品之外，凯利·雷不仅要经营她的生意，她还要兼顾作家工作和多媒体绘画课程（她的绘画技能是在医院肿瘤科做社工的时候自学的）。在此之后，她顺应了艺术家和企业家的天职，现在的她正慷慨致力于帮助他人找到自己的天职。

随着事业的推进，凯利·雷开始在全球范围内授权出版她的作品，也因此遇到了麻烦。大规模的盗版问题开始出现（这也是长期困扰许多艺术家的一个问题）。她还发现，她的一些博客粉丝和班里的学生竟抄袭她的作品，并在网上贩卖。凯利·雷对这些法律侵权问题的处理方式是我见到的人们对BIG生活法则进行实践的例子中最令人震撼的。

她写了一篇题为"可行与不可行的事"的博文，文章内容不仅友善、包容、明确、直接，而且坚定无畏。以下是经过选编的版本：

不可行的事

- 不署我的姓名就把我的作品作为你在脸谱网或其他任何网站上的头像，这是侵犯版权法的做法。

- 把我的著作内容、文章或是课堂上的艺术指导复制下来，在你的博客和网站上发表。把我的艺术指导复述出来，以赢利为目的在你教授的课程中使用，或是在杂志上投稿发表。

- 在你的博客和网站上发表包含我的著作及课堂中的分步说明或绘画过程的视频或图像。

可行的事

- 你可以捕捉灵感，实验尝试，学习技巧然后把这些技巧变成你自己的。我之所以在书籍、文章以及课堂中分享技巧，旨在让你将其作为跳板来继续进步、拓展以及成长。以上做法不仅完全可行，还值得鼓励。

- 你可以给我发电子邮件，询问能否以任何理由使用我的作品。

- 你可以把我网站上的作品发到你的博文中，但你一定要署上作者姓名。

完整的博文要比我在此与大家分享的版本长很多，甚至还包含着一个“常见问题”部分。文章中传达的信息是：“我希望这篇文章能帮大家扫除疑惑。我知道绝大多数越界的人都不是有意而为，更绝不会带有任何恶意。但我认为，鉴于触犯版权法是非常严重的错误等原因，我们都需要继续担任创意界的合格监督员，继续培养人们辨识何为恰当与何为不恰当的素养，这些都是很重要的。”

凯利·雷的范例让我们认识到，界限其实就是标示出可行与不可行之事的清单。实际上，这就是我在此列出的界限的临时定义，这个

定义非常直白，无论你年龄几何或遇到的情况如何，都是可以理解的。

拿出勇气，弄清我们能接受和不能接受的事情，以及假设人人都表现出自己最好一面的同理心，这二者的结合能够改变我们的人生。没错，的确会有人越过我们的界限，我们也应让这些人承担起应负的责任。如果以自尊为出发点，我们会因信守界限的自我尊重变得更加强大，而不是因失望或愤懑而感到泄气与挫败。

这项研究也改变了我抚养孩子的方式。现在，当我的孩子们从学校回到家里谈起哪个人蛮不讲理或是哪个同学总是对他们粗鲁相待时，我就会用新方法予以回应。我仍会同情地倾听，也会询问他们自己在这些问题中扮演了什么角色，但现在，我们还会一起探索一个问题：若要维护自己的尊严，并对对方的动机、意图或行为做出包容的推断，我们该划清哪些界限？

最近，我和女儿谈起了某个在社交媒体平台上大肆宣泄感情的人。我问女儿，遇到这种情况，我们该如何实践BIG生活法则。一股担忧的神情笼上了女儿的脸庞，她说："有包容心的推断应该是，她是真的受了伤，而不只是要求得到别人的关注。"我表示同意。我和女儿探讨了她希望如何在网上维护自己的尊严，又下功夫列出了可行与不可行的事项。最后，我们探讨了她该如何以此来划定界限和设定期望，以及该如何让他人尊重她所设的标准。

孩子们曾多次问过我，在有人受伤的时候，我们是否应该划定界限。界限与同理心之间的关系对于我来说已经很难理解了，想象一下，这对于小孩子来说该有多么难懂。我认为，这个问题归根结底就是：如果你的朋友伤害到了你，你还能友善和尊敬地对待他或她吗？如果答案是不，那么你就有几个不同选项——省力的解决方法就是以牙还牙或是干脆远离，勇敢的方式则是对这个朋友说："我很看重

你，我知道你正在经历一段艰难的时光，但我必须要和你说清楚什么是可行的，什么是不可行的。”

这个例子可以无限延伸至我们生活的方方面面：

- “我知道假期对你来说是挺难熬的。我希望你能在圣诞夜回家和家人团聚，但你喝这么多酒把自己灌醉，这让我挺难接受的。”
- “我理解你和团队中的一个成员之间存在许多矛盾。这个项目很累人，一直顶着这样的压力工作，我们大家都很痛苦。但这不是长久之计，我需要你在下周之前把矛盾解决，要不就得把你调离团队了。你的选择是什么呢？我该怎样提供支持呢？”
- “没错，我爱你，我在你这个年龄也会犯错。即便如此，你还是要受到惩罚的。”

关于连环杀手、恐怖分子以及刺客的看法

在过去的10年中，只要我说到没有有效证据能证明自卑感是道德的指南针时，无论学生还是记者，他们都会向我提问：“那么杀人犯呢？”我对这个问题的回答是：“自卑更容易引起破坏性的行为，它不是一剂解药。愧疚与同情这两种情绪会让我们考虑自己的行为对他人将产生何种影响，而两者的作用都会在自卑心理的影响下大打折扣。”

那么，连环杀手和恐怖主义者是否表现出了自己最好的一面呢？答案是肯定的。但他们最好的一面也是危险的，因此我认为，我们应当抓捕他们并将其关起来，然后再判定他们是否有救。如果他们已经没救了，那么他们就应该被一直关着。这就是利用同情心和责任的方法——认识到他人的本性，让其对自己的行为负起责任来。如果我们

像对待动物一样待人，并且期望他们从监狱里出来时能洗心革面而成为有爱心、有同情心又待人友善的人，那我们就是在自欺欺人。既要有责任感又要有同情心并非易事，但对于我们的社会而言，这是最有人性且最为稳妥的做法。

变革

敢于为自己的人生担起责任，便是自尊产生的源泉。

——琼·迪迪恩

今天，在审视这个世界时，我不再以烂初稿中的自以为是和愤懑不平为出发点，而是有了全新的视角。不久前，构思精巧的BrainPickings.org网站的创始人玛丽亚·波波瓦分享了一篇琼·迪迪恩的有关自尊的文章，以上的句子就摘自其中。就像迪迪恩所说的，我必须为自己的人生与抉择担起责任。当我在机场对走过身边的人苛刻挑刺时，我的自尊也在受挫，所以我才会感到如此低落。

我出于错误的原因答应为别人出力，实际上我既不慷慨也不友善，之所以答应，是因为我想讨人喜欢、避免被冠上“难以相处”的头衔。从这次经历之后，我允许自己把需求提出来，也就是说，我允许自己照顾自己。我永远也无法确定别人的意图，但我相信，用最宽容的心去善待他人，能够从根本上改变我们的人生。

我认识到，人们会根据我们对待他人的方式来对待我们。如果我不重视自己的工作或时间，那么接受我帮助的人也同样不会尊重我。划定界限是自尊与自爱的一个表现。BIG生活法则偶尔会让我感到脆

弱，即便如此，它仍能让我稳守尊严。以此为出发点，万事皆有可能。

---

1. 英美法系的审判制度中由起诉方讯问被告方的证人或被告方讯问起诉方的证人的制度，即双方交叉讯问证人。——译者注
2. BIG，即界限（boundary）、尊严（integrity）以及包容（generosity）三个英文单词的首字母缩写。——译者注



07
做一个心碎的勇者

在逃避的过程中，我们是无法勇敢起身的。

挖掘期望、失望、怨恨、心碎、沟通、伤悲、谅解、同情以及同理心

在聆听过我的演讲之后，克劳迪娅主动联系了我。不久前，她经历了一场颇为棘手的家庭风波。她告诉我，在听我演讲的过程中，她遇到的几个问题竟然迎刃而解了。她愿意成为这本书的采访对象，还允许我将她的故事与大家分享。

克劳迪娅30岁出头，从事一份刺激又前途无量的设计工作已有5年。她刚刚结婚，正在装修位于芝加哥的新家。她是个聪明、友善、风趣而迷人的姑娘。克劳迪娅说，她和丈夫决定分开度过结婚后的第一个感恩节，好与各自的家人共度节日。他俩的休假时间都不宽裕，也都很长时间没有回家了。因此，她回到威斯康星州的麦迪逊，而丈夫则出发前往密尔沃基。

对于许多人来说，节日回家都会勾起诸多情感。但对于克劳迪娅而言，回家从不是件轻松的事。她的妹妹艾米不但患有抑郁症，还有酗酒问题。艾米从中学时开始酗酒，18岁时第一次戒除酒瘾，但在接下来的10年中，她一直在复发和继续治疗之间徘徊。这次，艾米又开始酗酒了，而且她拒绝接受任何治疗。她无法坚持工作，还经常与父母争执不休。虽然父母已为艾米租了一套公寓，但她却拒绝入住，因为这意味着她不得不经常汇报自己的健康和戒酒状况。克劳迪娅说："节日和家庭聚会对我来说一直很难，当艾米出现的时候，你永远也不知道将发生什么。如果她正在酗酒，那么聚会就总会不欢而散；如果她不来赴约，那父母的哀伤就会笼罩整个房间。无论怎样，没有人想触及这个话题，这是个大家都不愿揭开的伤口。"

有一次，艾米来赴约了。她不但清醒，而且表现得也无可挑剔。当时，克劳迪娅的丈夫和他的家人也在。克劳迪娅的父亲发表了一段煽情的讲话，表示他们很感激能与艾米共度周末。对此，克劳迪娅和姐姐安娜交换了一下眼色，很明显，两人都因父亲的话感到既受伤又气恼——艾米的问题使得全家人的精力都套在了她身上，这常常让克劳迪娅和安娜觉得其他人无法得到家人的足够关注。

在到家的几天前，艾米给克劳迪娅发了短信，说她很期待见面，希望能避开父母和她单独见面。少了艾米的感恩节晚餐挺难熬，不出克劳迪娅所料，父母虽然挺消沉，但并没有提到艾米不在场的话题。返回芝加哥的前一天晚上，克劳迪娅和安娜一起与艾米吃了晚餐。

“我本以为我们可以一起吃顿饭，”克劳迪娅告诉我，“像正常家庭一样，姐妹们分享一块比萨饼，再聊聊近况。”艾米把自己的地址发给了克劳迪娅，但克劳迪娅和安娜发现那个地点位于城里的高犯罪率区域，店里破旧的窗户由胶合板遮挡着，腐烂的门留着一条缝。克劳迪娅和安娜走近门边往里窥探。在看到商店里头一个黑漆漆的人影后，两人对视一眼，决定回到车里，但还没等她转身，艾米便开口喊道：“进来吧。”

楼上有一间灯光昏暗的小公寓，这便是艾米的居处。克劳迪娅终于看到了屋里的艾米，恐惧感流过她的全身。艾米从没有像现在看上去这么糟糕过，她脏兮兮的，衣冠不整，黑眼圈很明显。屋里满是垃圾，一只老鼠从地板上跑了过去。这一切让克劳迪娅心如刀绞。她说：“当我看到艾米时，我会问自己：她现在是醉还是醒呢？她即使没醉，也不难看出她的痛苦；即便在她清醒的状态下，你也能看出她在受病痛的折磨。”

安娜也被妹妹的样子吓得不知所措，但与克劳迪娅不同的是，安娜用父亲的口吻朝艾米嚷道：“你这是怎么啦？你怎么能这样子生活呢？老天呀！振作起来吧！”整个场面充满了火药味。

艾米被激怒了，她坚持要安娜马上离开。于是，安娜打车回了家，克劳迪娅则与艾米待在一起。在接下来的两个小时里，艾米把苦水全都吐给了克劳迪娅，克劳迪娅耐着性子听艾米述说自己的苦楚以及抱怨父母对待她的方式和对她的期望有多么不公平。克劳迪娅满心都是痛苦和愧疚：一是为妹妹而痛心，二是为“我还要在这儿听多久？什么时候才能离开呢？”这样的想法而愧疚。她说：“刚开始，我以为和境遇如此糟糕的妹妹面对面尴尬而坐要算是我的‘狗啃泥’时刻了，事实却不然。我并不想怀着好奇心去挖掘自己的感觉，只是单纯地想要切断这些情绪，不想再往下探索了。我想要离开那个地方，想要回到自己家去。”

艾米对克劳迪娅说："你是家里唯一懂我的人。我知道你能帮助我，你能让一切变得更好。我要来芝加哥和你一起住，你肯定能照顾我的。"内疚感立即涌上了克劳迪娅的心头，同时涌上来的，还有惶恐。她告诉艾米，她可以多跟她联系，还会为她提供帮助，但是一起住是不可以的。多年来，克劳迪娅的家庭生活都被艾米的酒瘾扰得一团糟，她不愿再为此毁掉自己的婚姻和私人生活。又一个小时的交谈过后，克劳迪娅离开了艾米，开车回到了父母家。

她知道父母在翘首以盼，等着她回来，也知道他们想要她把事情一五一十地讲出来。但克劳迪娅无论如何也无法讲出口。不管父母怎么逼问，她都缄默不语。于是三人相对无言，坐着看电视，克劳迪娅暗自庆幸第二天自己就能回芝加哥了。

在回芝加哥的途中，克劳迪娅劝说自己把这段痛苦的经历抛到脑后，她对丈夫也不会提这件事。她说："我受够了自己家里有一个不正常的成员，我不能像普通人一样和家人共进感恩节晚餐，只能跑到一间老鼠满地跑的废弃商店里拜访酗酒的妹妹。"

在搭乘火车从机场回家的途中，克劳迪娅目睹了一场斗殴。眨眼之间，两个壮汉便扭成一团，车内有人喊道："住手！这儿有孩子呢！别打啦！"火车到站的时候，这两个男人依然在厮打。乘客们一边从斗殴男子的身旁挤过去，一边向警察寻求帮助。

辨识

仍因家庭风波而处于敏感情绪中的克劳迪娅被车上的斗殴震惊了。她说："这件事给了我很大的震撼。我知道这听起来很荒诞，但就好像是宇宙在告诉我，我不能从争斗中脱逃，因为它会如影随形。

这就是我通过辨识得到的认知。我觉得这才是我的‘狗啃泥’时刻。我不知道自己感觉到了什么，也不知道这感觉背后的原因，但我知道，有什么事情实实在在地发生了，我必须加深理解才行。”

克劳迪娅决定把她在家的经历以及艾米的状况都告诉丈夫。丈夫很感激她能敞开心扉，两人约定不再把这类难以面对的事情向对方隐藏起来。克劳迪娅告诉我，在烂初稿中，她本打算不把这件事告诉丈夫。

“在我编织的故事开头，便是每年节日将近时我都会问的问题：‘我为什么不能正常地回家团聚一次？和姐妹们在感恩节晚餐时吃点儿比萨饼，这个要求很过分吗？’我认为，如果我和艾米共处的时间太长、努力支持她和爱护她，那我就会跌进这个旋涡，不得不照顾她直到人生的尽头。我知道这会是怎样一种光景：一方面，她毕竟是个年近30岁的人了。如果她不愿意接受治疗，那么我也束手无策，我知道我没法照顾她。从另一方面来说，如果我对她不管不顾，那我就是个不称职的姐姐。在这个故事里，不去谈论事情的现状能省却不少麻烦。另外，如果我不和丈夫交流，那我就能让这件事远离现在的生活。我还担心，如果我拿这件事与丈夫交流，他会觉得我和我的家人都不太正常。”

挖掘

当我问克劳迪娅，她目前在勇敢起身过程中进行到了哪一阶段时，克劳迪娅回答：“我还处在第二幕里。我明白，我需要挖掘对与家人共处的时光所抱的期望。不知道为什么，我总是觉得下次回家时情况或许会出现什么转机。每次的经历都是痛苦的，而我却要一遍又一遍地体味相同的失望，我甚至不知道自己为什么会觉得世上存在所

谓‘正常的’节日。但与此同时，打消对‘正常’家庭的幻想以及接受与妹妹相处的经历永远都是一道难过的坎，这两者都不容易做到。单纯弄清楚如何让自己做好接受事实的准备，这一步就足够艰辛了。”

克劳迪娅接着说：“我也在沟通方面进行了挖掘，和丈夫分享我的家事让我感到难以启齿。我最终告诉丈夫，回到家后，我并没有和父母提起艾米的事，而是默不作声地看了会儿电视。他说，我们三人太缺乏沟通了，这只会让事情变得更糟。他说的对。我的家人不懂得如何开启这个话题，我们一家人都在对痛苦进行挖掘，我们都担心开诚布公的探讨会让我们悲痛难抑。但是，避而不谈也确实不是个办法。”

克劳迪娅对她想要写就的新故事进行了深入思考，她表示：“我确定，我爱我的家人。我不应因为‘拥有不正常的家庭’而烦恼。我认识的很多人的家人都患有心理疾病或是有成瘾症。我需要努力直面这段故事，即便我搬到别处去住，这仍是我生活的一部分。另外，我也需要挖掘我所设的界限。我可以在当一个好姐姐的同时仍然在生活上划清界限。我需要弄清具体的做法，我仍处在挖掘阶段。”

接下来，克劳迪娅分享了一段令人震撼的见解：“在竞技场上摔倒在地，这的确很痛苦，但如果你能在跌倒时睁大眼睛，花一分钟时间环视一下周遭，你便会对这个世界产生一种全新的看法。从这个角度，你能看到平时看不到的风景，你会看到更多的痛苦、更多的冲突与更多的挣扎。在倒在地上的时候睁开眼睛环视四周，这会让你变得更有同情心。”

我很感激克劳迪娅愿意分享这段故事，原因有以下几点：首先，分享一段尚未完成的故事并敢于表示“我仍在挖掘阶段，仍在试着分辨出真相和幻象”，这是需要勇气的。有时，烂初稿的写作需要花费几年的时间，对我们的故事进行质疑和审视或许也需要很长的时间。

其次，我从没有遇到过一个不需要对期望、失望以及怨恨进行挖掘的人，这是每个人都需要持续挖掘的东西。再次，我们都会在人生旅途中经历不同种类的伤痛，但是，我们对成瘾、心理疾病、行为疾病以及与身体疾病相关的伤痛却没有进行充分的探讨。看着我们所爱的人受苦而自己却无计可施，由此而来的挥之不去的痛苦即便让我们感到气馁，也是必须多加探讨的。最后，对伤痛的讳莫如深于谁都没有好处。不受伤就不会有愈合的过程，不受伤就没有原谅。我们惧怕失去，因此对伤痛避之不及，但我们的内心却会靠近伤痛，因为破碎的心灵都渴望得到疗愈。C·S·刘易斯写道："从没有人告诉过我，悲伤的感觉与恐惧如此相似。"逃避是无法让我们勇敢起身的。

挖掘失望、期望以及怨恨

许多有关失败的故事都充斥着悲伤、沮丧或是愤怒情绪，其内容往往涉及因种种原因而没有按照我们的意愿发展的事。例如，"我满心想要得到……"，"我一心指望着做成……"，或是"我本以为……"，故事中诸如此类的用语需要我们多加注意。此类用语的出现，意味着我们正在遭受失望的打击。我们必须清楚：失望就是没有如愿的期望；期望越大，失望也就越大。

若要解决这个问题，我们就要花时间明确地审视我们的期望及其背后的原因。期望往往会在我们的雷达下不露声色，直到我们的期待被炸得粉碎之后才抛头露面，我把这称作"隐形的期望"。克劳迪娅认识到，她在家人团聚时会产生某种隐形的期望，认为自己应该和家人吃比萨饼并"正常地"共度一个晚上。如果你的故事充满了问号，如果你经常写下"怎么回事""发生什么了"或是"这要求过分吗"等问题，那么这段故事就有可能充斥着隐形的期望以及由此带来的失望。

就像安·拉莫特所写的一样："期望就是正在被构筑起来的怨恨。"我们很容易把整个场景、整段对话或是整个结局都构想出来，如果事情不按照我们的设想展开，那么失望就会变成嗔恚。如果我们把期望架构在别人的想法感觉或是回应的方式等我们不可控制的因素上，这种情况就会出现。

对于我和史蒂夫来说，隐形的期望、失望以及怨恨都是引起激烈争执的源头。大约5年前，我们发现了一个规律：如果我们在周末尝试着一边忙自己的事，一边兼顾足球比赛、生日派对、安排留宿、学校作业以及教堂礼拜，这样疯狂的日程表便会让我们中的一个人陷入怨恨的情绪中。各自顾及自己的事自然要容易得多——当我到外地出差的时候，史蒂夫却觉得料理家事变得轻松了；而当他24小时在医院里随时待命的时候，我却觉得忙碌的周末变得更好应付了。这到底是为什么呢？共处了这么多的周末，我们的争吵收尾时，总有一方会感到愤懑不平并责怪另一方："你一点儿用都没有，你什么贡献也不做，只会添麻烦！"这真是伤感情啊。

一次，我终于对史蒂夫开了口："我真是受够了，我觉得我没有归属感。我们给自己编织的故事中有些信息是不真实的，这种故事我不买单。"因此，我们开始挖掘这些争执背后的故事。这其中包含了多次的试错过程，我们都几乎崩溃的情况也出现过几次。最后，史蒂夫对我说："你不在的时候，我完全不期望去完成每项任务，对待办事项清单也会置之不顾。"真相就是如此。

看来，所有的争执都起源于隐形的期望。在周末与孩子们独处的时候，我也会将自己的期望全盘清空。但当史蒂夫和我都在家的时候，我们便会设定各种不切实际的期望，希望对方能多干些活儿。我们从未把这些期望开诚布公地说出来，只会在期望没能实现时彼此怪罪。现在，遇到周末、假期，甚至在某周的课程或工作量较大时，我们都会提前交流彼此的期望。

但这并不意味着我已将隐形的期望理解透彻了。2014年，当我们正在为迪士尼乐园之行收拾行李的时候，史蒂夫一边看着我打包行李一边说："我们是不是该审视一下这一周的期望呢？"

我抿嘴对他一笑，回话说："亲爱的，不用啦，我觉得我们没问题的。"

史蒂夫指着塞在行李包中的三本小说："给我解释一下这几本书吧。"

我说，我想要晚点儿睡觉，好好放松，趁着度假的一周时间读三本精彩的悬疑小说。但一张口，我便意识到，我这是在骗谁呢？我们可是要带着孩子们去迪士尼乐园共处7天呀！我唯一要读的东西，就是写着"一点几米以上的儿童可搭乘"的标示牌了。果不其然，那个假期，我们每天早晨不到8点就出了门，我什么书也没有读，但在审视了自己的期望之后，我们玩得非常尽兴。

有人说过，失望就像是被纸划伤皮肤一样，虽然疼痛，但不会持续太久。我认为失望是可以治愈的，但是我们也不要低估失望对士气造成的挫伤。前不久，我观看了由宫崎骏编剧和导演的日本动画电影《千与千寻》。在影片的一场戏中，化身为龙的男孩白龙被来势汹汹的鸟群所袭击。这群袭击者其实是一群手工折出的纸鸟，它们划伤白龙，弄得他体无完肤。失望或许就像是被纸划出的伤口，但如果伤口足够深或是足够多，那么也足以让我们遍体鳞伤。

对失望、怨恨以及期望的挖掘是必不可少的。这些情绪贯穿着我们个人以及职业涯的方方面面。若是经常对失望置之不理，那么我们就会变得愤愤不平，而蓄积起来的怨恨则有如毒药。纳尔逊•曼德拉曾经写过："怨恨就像是一边喝下毒药，同时还期望这毒药能够杀死你的敌人一样。"全然地生活要求我们意识到自己的期待，以便对我

们的思想进行检视，这样，可以让人与人之间的关系和沟通变得更加坚固而深厚。

挖掘爱情、归属感以及心碎

心碎不仅仅是失望或失败的一种非常折磨人的形式，还总是与爱和归属感有所关联，因此由它造成的伤痛也是独一无二的。我长久以来对心碎和爱思考得越多，我就越发清楚地意识到我们在爱别人时是多么脆弱。那些心碎的人恰是我们之中最勇敢的人，因为他们敢于去爱。

当我将这个理念与我的好朋友兼导师乔·雷诺兹分享的时候，他先是沉默了一会儿，然后回应道："是的，我的确认为心碎是由爱而生的。我只是需要再多思考一下。"几天之后，他给我寄了一封信来分享他的见解，并且允许我把这些见解放在书中。

> 心碎与失望、失败截然不同。失望不会转化为心碎，失败也不会。当我们失去了爱情或是自认为失去了爱情时，心碎便产生了。我的心只能被我投入了感情的人或动物（比如我的狗——但其实从某种角度来说，我的狗在我眼里与人没有什么不同）所伤。在一段以心碎而告终的感情中或许存在着实现或没能实现的期望，但是，失望却不是导致心碎的原因。在一段感情中遭遇失败或许在所难免，鉴于我们都是承载对方感情的残缺的容器，因此失败是必然的，即便如此，失败也并非导致心碎的原因。当爱情荡然无存时，心碎才会发生。
>
> 心碎可能是由于被所爱之人拒绝而产生的。如果你误认为对方也爱你，那么心痛的感觉便会更加强烈。但是，对爱的回馈的期望并不一定是心碎的必要条件，得不到回应的爱才会让人黯然神伤。

所爱之人的逝去也会让人心碎，我并没有期望他们能永生，但即便如此，我仍会因此而黯然神伤。与此类似的，我所爱之人身上那些独特的甚至是标志性特征的消失，也能让我心碎。有时，孩子们的纯真的流失更令人心碎。

并不是只有永远失去真爱才会让人心碎，与心爱之人渐行渐远也会让人心如刀割。所爱之人的改变或许是件好事，虽然这可能意味着对方得到了脱胎换骨式的成长，这会让我感到欣慰和自豪，但这也有可能会改变我们之间的关系，让我肝肠寸断。

心碎的方式有千万种……但其中一定包含失落的爱情或我们臆想出的消逝的爱情。

去爱一个人，无论激情几何，也无论是否真心，都意味着你将暴露自己的脆弱之心。我在担任圣公会教牧师的时候会告知即将步入新婚礼堂的夫妻，我唯一能向他们保证的，就是他们一定会彼此伤害。去爱一个人也就意味着要理解失爱之痛。心碎是在所难免的，除非我们选择对爱情避而远之。而这正是许多人最终的选择。

如果要挖掘故事中的伤痛，首先就要理解乔的那封言辞优美的信中所包含的信息：“当爱情逝去时，心碎便产生了。”可见，爱情的逝去也可以源于痛苦、成瘾或是当我们付出和接受爱的能力被削弱时的挣扎。

大多数人之所以需要很长时间才能辨识出自己的心碎感，原因有二。首先，我们常常会将心碎与恋情联系在一起。这种有局限性的理念会阻碍我们充分地直面自己的遭遇。人生中最让我感到心碎的事情包括父母的离婚，在舅舅被杀后目睹母亲的痛断肝肠，爱上一个受心理创伤和成瘾症折磨的人，以及祖母罹患阿尔茨海默症而后离世。第二，心碎会连带出“悲痛”这一情感。如果出现了心碎的感觉，那么悲痛就在所难免了。

挖掘悲痛

作为一个在人类情感体验上花费了近15年时间的研究者，我可以负责任地告诉大家，悲痛要算是最让我们恐惧的情感了。从个人角度来说，我们会害怕悲痛所带来的黑暗；而从整个人类社会的角度来看，我们则会将悲痛视为病态，认为它是一种需要治疗或是舍弃的情感。置身于一种教导我们否认悲痛存在的社会文化之中，直面心碎的遭遇便成了一项艰巨的挑战。

有关悲痛的特性以及处理方式的书籍有许多，其中大多数都是以学术研究为根据的，但一小部分治愈效果较佳的书籍则是将亲身经历勇敢分享出来的人写就的回忆录。在此，我要分享一下我在相关研究中得到的有关悲痛的心得。具体来说，悲痛的三个基本构成因素包括失去，渴望以及迷失感。

失去：虽然死亡和分离都是与悲痛相关的实实在在的失去，但一部分研究参与者所描述的“失去”却比这二者更难界定和表述，其中包括失去日常生活中的一切，期望的落空，以及自以为对某事物的认知与理解的丧失等。

悲伤引发的怅然若失之感仿佛已经超越了我们的意识层面，让我们感觉自己失去了一种拥有时看不见也意识不到、但失去时却让人痛断肝肠的东西。在畅销小说《星运里的错》（*The Fault in Our Stars*）里，作者约翰·格林便捕捉到了这种伴随悲痛而来的说不清道不明的怅然若失感：“回忆的乐趣被夺走了，因为与我一同回忆的人已不复存在。失去和你一同回忆的人的感觉就仿佛失去了回忆本身，好像我们一起做过的事情已没有几小时前那么真实而有意义了。”书中的这句话之所以能引起我的注意，是因为在读到这句话之前，我无法用言语清楚地表述出父母离异带给我的痛苦，现在我明白了，我失

去的是与父母共享的快乐的回忆。我们虽然还会聚在一起，但我与他们再也不能像往昔一样成为“拥有共同回忆的人”了。

对于克劳迪娅而言，妹妹的酒瘾和抑郁症让他们全家人为之神伤，这意味着隐藏在她的痛苦之下的是失去父母的感觉，也就是说，她感觉自己与父母的关系因父母对妹妹的专注而变淡或被掩盖了。如果艾米的状态不错，节假日的家庭氛围就会和睦融洽；但如果艾米不出席或是她到场时已是醉态百出，那么父母的心情就会因悲伤和愤怒而大打折扣。父母都会将精力集中在有问题的孩子身上，特别是在其他孩子状态都不错的情况下，这是人之常情。但许多研究参与者都告诉我，在遇到类似的情况时，他们都会产生悲痛和失落的感觉。

渴望：渴望是一种与失去相关的感情。渴望是种自然而然的追求，它让我们不由自主地追求完整、理解、意义，以及重新找回、甚至仅仅是触碰我们所失去的东西的机会。渴望是悲痛至关重要的组成部分。许多人因为惧怕被人误解、被人看作异想天开、不切实际，或是缺乏毅力和适应力就认为我们应当对自己的渴望秘而不宣。

这个理念帮助我理解了一件我无法用语言表达出来的事。从休斯敦开车去往圣安东尼奥的途中，有一个出口正好通往我祖母家。在看到这个出口的时候，我有时会感觉体内有什么东西拉扯着我，让我想要从高速公路上开下来，陪她在后院坐着喝杯冰茶。我想要抚摸她的脸庞，想要闻闻她的房子的味道。这种渴望是如此切入肌肤而又强烈，让我仿佛闻到了她后院的花香和茶香。这种渴望当然是不切实际的，因为她已经去世了。即便如此，这种感觉却仍让我神往不已。

我曾听一位朋友说，悲痛就像是冲浪——有的时候你觉得自己能稳居浪尖，而有时，劈头而下的水浪却会把你压在水下，让你觉得快要被淹死了。那些渴望之情喷涌的瞬间会无缘无故地出现，甚至我们本以为无足轻重的事情也会诱发渴望之情。

迷失：悲痛要求我们与身体、心理以及社交生活的方方面面重新建立联系。想到这些，绝大多数人都会勾勒出接受某人的逝去或离开这种改变所带来的痛苦挣扎。但需要注意的是，这只是对悲痛的一种非常具有局限性的看法。在讲述故事的时候，克劳迪娅几次说感觉自己“僵住”了，她不知该做些什么、说些什么，也不知该如何回应。在悲痛中，她选择了与父母沉默地坐在一起看电视。一对夫妇跟我聊起他们是如何处理年长的孩子离家上大学给他们带来的伤痛的，这也同样是个很好的例子。那位父亲说：“原本平静的一切都被搅得天翻地覆，一切都让我们觉得陌生起来。我甚至连车要停在哪里都搞不清了。儿子把他的车开走了，但我仍然会为他留出空车位。为晚餐布置餐桌的感觉很别扭，在走廊经过他的房间时亦会让我痛心。我们虽然茫然而不知所措，但同时也为他开心、为他考上大学而感到骄傲。我们不知道到底是该笑还是该哭，我们哭了个够，也笑了个够。”

我们越是难对身边的人清楚地表达失去、渴望以及迷失等体验，就会越发地感到孤立无援。将心碎与悲痛的体验写下来的做法最能让他们辨别自己的感受，从而让他们能够将这些感受再清楚地表述给他人。有些参与者在专业人士的帮助下将自己的感受写了下来，有些人则没有借助别人的帮助。他们都表示自己有不必为情绪找借口并且毫无顾忌地将情绪记录下来的需求。就是这些访谈，让我开始更加深入地审视在勇敢起身的过程中书写烂初稿的理念。

挖掘谅解

我以专业视角在对谅解这一概念的挖掘上倾注了整整10年的心血，但相关内容在我的研究与所有著述中却踪迹全无。这是为什么呢？因为我无法达到“饱和状态”，也就是说，我没法从所有的数据中找到一个能说明问题的规律。

在写《脆弱的力量》一书之前，我已差不多归纳出了令人满意的规律。但就在这本书付梓期间，我接受了三次采访，而在这些采访中所得到的信息却完全打破了我得出的规律。通常来说，这种情况的出现也算正常：绝大多数的研究方法论都允许所谓的“离群值”的出现。就算数据中存在一两个小的例外，只要绝大多数数据与规律相符就没问题。但在扎根理论中，离群值却是不能够存在的。每段故事都很重要，如果想要证明你的假定，那么数据中的每个类别及每种特质都必须与数据相符、相关、相合才行；如果存在不符之处，那么你就不能下结论。这个过程虽然让人焦头烂额，但对这一原则的坚持还从未让我失手过。

几年前，我到教堂里聆听乔发表有关谅解的演讲。他分享了一段亲身经验，讲的是他为一对夫妻提供咨询的事情：妻子发现丈夫有了外遇，这让两人的婚姻岌岌可危。两人都为婚姻可能面临终结而痛心，但妻子就是无法原谅丈夫的背叛，而丈夫也没法原谅自己。乔抬头说道：“若要谅解，有些东西就必须消亡。如果你下决心去原谅他人，那么你就要直面痛苦，受伤也是在所难免的。”

我立即把头埋在了双手之中，这感觉就好像是有人终于将我随身携带了多年的巨大密码锁上的密码调对了一样，所有部件都各就各位，每一个齿轮都旋转了起来，一切问题都豁然开朗了。原来这就是我一直没找到的碎片啊。谅解牵扯到消亡与悲痛，所以才令人如此难以面对。我一直在慷慨而友爱的人身上寻找规律，却忘记了陷入悲伤之中的人们。在那一刻我醍醐灌顶：我们在失去时所体会的恐惧感是如此沉重，“为了原谅而愿意接受伤痛”的做法才是包容而博爱的。被原谅，就是被爱。

由原谅所带来的消亡或终结的形式不一而足——我们或许要掩埋自己的期望或梦想，或许要放弃“得理不饶人”的理直气壮，或许要切断一面追随内心的想法一面继续获得他人的支持的念想。乔解释

说："无论怎样，这些想法都必须消失。仅仅把这念想装起来收好是不够的，你还要斩草除根。选择了原谅，你就必须要承担伤痛。这代价的确很高，有的时候甚至会高得让人难以承受。"

在接下来的几年时间里，我对有关谅解的数据进行了重新修改，这一次，我将消亡以及由这种消亡带来的痛苦都考虑进去了。我对研究内容进行了重新编排和修改，做了更多的采访，也通读了大量文献。越来越多的研究表明，原谅与情感、心理以及身体健康之间存在着正向的关联。这一点并不难理解。我从中逐渐得出了一个明显的规律，而且在我读到大主教德斯蒙德·图图和他的女儿穆波·图图牧师合写的《宽恕之书：为自己及世界疗伤止痛的四段历程》（*The Book of Forgiving:The Fourfold Path for Healing Ourselves and Our World*）后，这个规律得到了验证。

图图大主教曾任南非真相与和解委员会的主席，而穆波·图图则是圣公会的牧师，她还兼任德斯蒙德·图图遗产基金会的执行董事。《宽恕之书》是我所读过的最有分量一本书，我真的找不到合适的言语来将我所读到的内容充分传达出来。这本书不但证实了我从乔那里学到的有关谅解的心得，也支撑了我对脆弱、羞耻、勇气以及故事的力量的知识构架。这本书介绍了一种包括讲述故事、辨识痛苦、给予谅解以及对一段感情进行重新调整或选择放手等实践谅解的方法。图图大主教写道：

> 谅解并不是一味地无私利他，而是为己谋利的最好方法。同时，这种方法并非将仇恨和愤怒剔除在外，因为这些感情都是人类必需的。我们不应因仇恨作恶之人而厌恶自己，爱的深度是通过恨的广度显现出来的。
>
> 我所说的谅解，是指一种相信自己能通过原谅而成为更好的人的信念，相信真实的自己要好过那个被愤怒和憎恶所吞噬的自己。陷入愤怒和憎恶之中，只会将你禁锢在受害者的位置，让你

处于一个任施虐者摆布的位置。如果你拥有谅解的气量，那么你便不再受制于施虐者了，你可以继续你的人生，甚至帮助施虐者成为一个更好的人。

因此，谅解并不是指遗忘，也不代表远离责任或是宽恕害人的行为，而是指重回生活轨道或是治愈伤痛，从而真正地活着。图图家族针对谅解所研究出的心得不仅向我们证实了辨识体验以及直面故事的重要性，也让我们看到，对于情绪的挖掘能带给我们觉悟、智慧以及自爱。面对复杂的问题，我们往往希望找到简单且立竿见影的解决方法。我们常质疑自己的勇气，而在恐惧面前，我们太早就败下阵来。

在家庭问题上完成勇敢起身的过程时，克劳迪娅很可能也需要对谅解进行一番挖掘。无论是在生活上还是工作中，我从来没有遇到任何一个不必对谅解进行挖掘的人，其中自然也包含了自我原谅。在家庭关系等亲密关系中，我们彼此相爱，但也彼此伤害。我们要提出的问题是：想要在我们的感情关系中获得重生，什么东西是必须终结或消亡的？

我曾认为，作为一个研习自卑感的研究者，因为了解到自卑对人们造成的痛苦，我可以做到永远也不侮辱别人。但在对自我原谅进行的一次最为艰难的挖掘中，我不得不否定了这个看法——有时，自认为不可能侮辱他人的理念不但让我对自己造成的伤痛视而不见，也让我无法意识到何时应该对他人道歉以重修旧好。这个迷思必须破除，而我也必须得原谅自己曾设定了如此遥不可及且最终会造成负面影响的期望。

当我终于不再对家庭破裂所造成的悲痛避而远之并对此逐渐原谅的时候，我经历了人生中最震撼的一次与谅解相关的体验，这个过程引发了我人生中几次最艰难但也最为重要的“死亡事件”。我摒弃了对于“父母”的理想设定，把他们看作背负痛苦、各有不堪回首的往

事和辛酸史的人。作为家中最大的孩子，我试着让我的弟弟妹妹们尽量远离负面情绪的前线，也就是说，面对负面力量时，首当其冲的大多是我。现在的我意识到，在父母的怒气和责备之下，隐藏了太多伤悲、心碎、恐惧以及自卑。

当时，我的父母没有可以寻求帮助的地方，也不知该如何应付这些负面的情绪。没有任何人会探讨这些话题。那时还没有太多如实反映家庭内部情况的电影、电视剧或是遍及全美的讨论。在没有人支持或允许我感到惧怕或脆弱的条件下，我无法想象一切尽失还要努力维系一个六口之家所带来的压力。在我的家庭中，对感情的讨论在生存所必需的事项清单中排名垫底。讨论感情的空间是不存在的，你只有咬咬牙，再坚持一会儿，再多努力一下。

父母、老师、导师的理想形象的破灭是英雄之旅中的一个阶段，这意味着我们要为自己的学习及成长负起责任，因此，恐惧是在所难免的。与此同时，这种破灭也是美好的，因为陈旧关系的破灭为新的关系腾出了空间，让我们有机会与更多真诚的人进行心与心的交流。当然，我们必须在这些新建立的关系中保护自己的心灵与身体。在伤害我们的人面前，我们不应以脆弱之心展现自我。

如果你痛苦，那么你的伴侣和孩子便会陪着你一起痛苦。只要我们认识到这种伤痛，为大家营造一个可以安心讨论的空间，并且不要假装我们可以与伤痛划清界限，那么这种伤痛就不可怕。痛苦毕竟是人之常情。如果我们能让孩子们理解失败是不可避免的，允许他们在支持和关爱下参与到勇敢起身的过程中去，那我们就等于为他们赠予了一份礼物。

挖掘同情心与同理心

克劳迪娅告诉我，在竞技场摔倒时环顾四周是很重要的，而这也是同情心的核心概念。在同情心的定义中，最能准确反映我的研究心得的一条来自美国的比丘尼佩玛·丘卓。她在《转逆境为喜悦》（*The Places That Scare You*）一书中写道：

> 当我们展现同情心的时候，便可以体验到我们对于痛苦的恐惧。在这个过程中，我们要学会放松下来，允许自己缓缓地向让我们感到恐惧的东西靠近……通过对同情心的培养，我们也触及到了自己的痛苦、共鸣以及冷酷和恐惧等所有体验。除此之外，别无他法。同情心并不是疗愈者与受伤者之间的关系，而是平等的双方之间的桥梁。只有在深刻认识到自己的黑暗面时，我们才能融入他人的黑暗面。在认识到共通的人性之时，我们才能怀有真正的同情心。

虽然克劳迪娅仍处在挖掘阶段，但她已经受到这段体验的启发，她不仅能够更好地以同情心对待自己，在对待别人时也更有同理心了。通过认识自己的黑暗面，她也学会了以同情心看待别人的黑暗面。那些最有同情心的人不仅在竞技场中摔倒过，也有勇气体察与他们一同栽倒在地的人们的痛苦与挣扎。

有关同情心、同理心以及怜悯心之间的区别的争论有很多，我是这样理解的：

> **同情心：**通过认识人类通性之中的光明与黑暗面，我们承担起责任，以爱与友善的方式来对待处于痛苦之中的自我和他人。
>
> **同理心：**这是同情心最有力的一种工具。同理心是一种感情技巧，允许我们以一种意义深远而充满关爱的方式来回应他人。同理心是一种理解他人的体验并将这种理解反馈出去的技能。我们要注意的是，同理心指的是理解他人的情感，而不是帮别人体会他们的情感。在他人感到寂寞的时候，同理心并不要求我们也

感到寂寞，我们只需要触及自己寂寞的体验，从而理解他人并与他人建立起沟通即可。同理心是可以伪装出来的，但虚假的同理心不具有疗愈和沟通的效用。同情心是同理心真正的必要条件。只有当我们愿意融入他人的痛苦之时，我们才能以同理心待人。同理心是自卑的解药，也是沟通的核心所在。

怜悯心： 从我搜集的资料可以看出，怜悯心并非沟通的桥梁，而是一种沟通受阻的形式。怜悯心是一种疏离的感情——当有人表示“我为你感到遗憾”或是“这一定很糟吧”的时候，他们是站在一个安全距离之外的。这并没有传达同理心中“我也一样”的强烈感情，而是在表示“我跟你不一样”的基础上增加了一句“但是我对你表示同情”。莫说怜悯心能平抚自卑，恐怕说它会引人赧颜更为合适。

变革

在克劳迪娅继续挖掘自己的故事的同时，我希望她能够记得，在痛苦中选择怀着好奇心去探索和沟通而非回避和紧锁心门，这其实就是选择了勇气。同时，这也是通向培养同情心、沟通以及谅解的道路。这样的人既敢去爱，也敢于原谅他人。

C·S·刘易斯的一段话将我上文中描述的状态表现得淋漓尽致。

若要爱，则必然会脆弱。对任何东西的爱都会让你的心灵受到折磨，甚至痛断肝肠。如果你想保证心灵的完好无损，那你就不能将心交给任何人，甚至连动物也不可以。用兴趣和小小的奢侈享受把心仔细包裹好，对一切痴缠都避而远之。用自私的匣子或棺木将心灵稳妥地锁好。但在那安全、黑暗、静止、真空的匣

子里，你的心亦是会改变的。你的心不会被碾碎，而是会变得击不破、穿不透且无可救药。要爱，就要变得脆弱。



08
学着乐善好施

没有付出和接受，沟通也就无从存在。我们需要付出，也需要提出自己的需求。

挖掘需求、联结、评判、自我价值、优越感以及寻求帮助

4月

我在报纸上看到拉莫特要发表演讲的消息，于是给阿曼达打了电话。“安·拉莫特要来啦！这肯定是天意！”

我的朋友阿曼达曾经是我的研究生，与我一样，她也很热爱安的作品，于是我们约好一起去听安的讲座。阿曼达非常聪明，在关于神学的辩论对决中她从来都当仁不让。时至今日，她和我仍然经常会围绕信仰的性质进行一场不时会迸发出激烈的火花但又爱意满满的辩论。信仰福音教派的阿曼达，当时正开始探索通过其他渠道表达信仰的可能性。史蒂夫和我也在斟酌是否要重新回到教堂中去。

对于成长于灵修基础深厚的家庭这一点，史蒂夫和我都很感恩，但在人生的某一刻，我们都因感到被自己信仰的宗教欺骗而选择了离开。说实话，我们两人对当时的感觉说不清也道不明，直到我听到拉莫特分享的田利克的一句话："信仰的反面并非质疑，信仰的反面是笃定。"史蒂夫和我之所以不再信仰宗教，并不是因为我们不再相信上帝，而是因为在将政治和确定性置于爱与未知性之上时，宗教便离我们越来越远了。

当我和阿曼达在一所中学的礼堂中就座之后，一个爵士四重奏乐队开始演奏乐曲，大屏幕上开始展示一幅幅无家可归的男女老幼的相片。这次活动旨在为休斯敦一家专门服务于流浪人士的"街头之王"圣公会教堂募款。几分钟之后，默里·鲍威尔神父走上台来，在介绍完"街头之王"教堂的工作成绩之后，他说："当你对流浪人士斜目以视的时候，你不仅磨灭了他们的人性，也磨灭了你自己的人性。"

我明白他说这话时并没有想要让大家感到羞愧，但在那几个字从他口中说出的瞬间，我却羞愧得无地自容。我的第一反应就是：他这话是说给我听的，因为我就是那个斜目以视的人。

作为一个在沟通的力量上花了数年时间的研究者，我非常理解每个人都有被关注的需求。即便如此，在摇下车窗递给流浪者一瓶水、一条能量棒或是一张一美元钞票的时候，我还是会把目光移向别处。我或许会露出浅浅一笑，但并不会与他们进行眼神的交流。更糟的是，其中的原因我自己也不明白。我并不是惧怕目睹痛苦或悲伤——

我曾经在儿童保护机构工作过，也接触过家庭暴力的受害者，但从没有对那些人斜目以视；我曾与施暴者和痛心疾首的父母面对面地坐在一起，连眼睛都没眨一下。可是，为什么直面流落街头的人对我来说如此困难呢？

那天晚上，我的好奇心又一次以祷文的形式油然而生。虽然我十分清楚沟通的重要性，但为何次次都把目光移开呢？我特地把这个疑问在祈祷中提了出来。第二天早晨醒来时，我半信半疑地期待答案能够从天而降，我甚至闭上眼睛一动不动地躺着，等待着能有什么前一晚收获的洞见浮现在脑海中，但什么收获也没有。

默里神父的话让我感动得热泪盈眶，我努力祈祷，期望能够参透其中的意思。而对这次产生的疑问的理解，却是在9个月后，怀着好奇心探索、祈祷以及挖掘才得到的。我并没有收获一刹那的顿悟，而是体验了一连串或神圣或平淡的瞬间，这些瞬间最终让我与自己最深的一种恐惧打了个照面，我完全明白了特蕾莎修女的“为得到应答的祈祷所洒的泪水要多过为未得到应答的祈祷所洒的泪水”一语的意思。

6月

归属感的温暖是在你融入自己所爱或所信仰的东西的一部分时所产生的感觉，没有比这更美好的体验了；而最能切实象征归属感的，当数在一份官方花名册上看到自己的姓名和照片。在脱离了宗教组织二十载并用了一整年的时间寻找合适的团体之后，我和史蒂夫终于找到了一家理想的教堂。一个周六的清晨，为了支持加入教堂的重大决定，我们准备为教堂名册拍摄一张全家照。我一早便起了床，收拾打扮好，做好了早饭，把孩子们的头发梳好。坐在车上时，我感受到了纯粹的愉悦感。我们一家四口彼此相伴，一起欢笑，还异口同声地和着艾利森·克劳斯的《河中的祈祷》一曲唱了起来。

我们在一座宏伟的大教堂前停下车，阳光越过教堂的塔尖射到了庭院里。这所位于休斯敦市中心的教堂拥有150年的悠久历史，教堂还持着悲悯之心为流浪人员提供帮助。能归属于这样一所教堂，一股巨大的自豪感油然而生。在史蒂夫停车的时候，我一边从车窗向外望一边想：这是我的教堂。和那些一百年多年前赶着牲口走过得克萨斯大道来参加教堂活动的人一样，我是这段历史和这个群体的一部分了。

之所以如此兴奋，是因为现在的我拥有了给予回报的能力——我能够为社区做出贡献，也能够为教育孩子一起出力。加入教堂不过5分钟时间，我就做起了义工工作。

我们的车一停好，孩子们便跳下车来，向庭院里的喷泉跑去。我在他们的身后喊道：“别把衣服打湿了！别把手伸到喷泉里！不准把手弄脏了！今天要照相呢！”史蒂夫摇了摇头，仿佛在说：“老天保佑。”

在我们走过大门向旁门靠近的时候，我在凉棚底下发现了一叠报纸和一些垃圾。这是我的教堂，垃圾可不允许乱丢。我走过去，一只手抓起零散的垃圾，另一只手拿着几张叠起的报纸，往垃圾桶走去。

每走一步，我都会闻到手中的垃圾发出的难闻气味。我下意识地将左手中的垃圾凑近鼻子闻了一下，以为是放久的薯条味道。接下来，我抬起右手，把叠着的报纸凑到脸跟前。随着臭气窜入鼻腔，我的大脑计算了一下这些叠成奇怪的三角形、被做成口袋造型的报纸的质量、密度以及手感。

“啊！老天啊！这是粪便！史蒂夫，快救我！是粪便啊！有人将粪便放在报纸里了。”我一边喊，一边往垃圾桶那里冲去。我把东西一股脑儿扔了进去，然后在垃圾桶边甩手，试图把手上的细菌甩掉。史蒂夫已然笑得前仰后合，乐不可支了。

“一点儿也不好笑！你笑什么呢？我真是走了屎运，恶心死我了！”

史蒂夫勉强挤出几句话来：“别再说了，哈哈，我真是受不了了，太好笑了。”

我恼羞成怒地回嘴说：“有什么好笑的？一点儿也不好笑！”

史蒂夫强压下自己的大笑，这才把话说出口：“走了‘屎’运？听出来没有？‘屎’运。”说完，他又继续笑了起来。

我翻了一下眼，径直向洗手间走去。在像内科大夫一样用力洗了4次手之后，我才意识到这件事的确有点儿好笑。我走出洗手间的时候，史蒂夫一脸歉意地等着我，但一看到我，却又止不住地爆笑起来。

很不幸的是，在休斯敦市区，我每天都能看到无家可归的人。而在接下来的几个月里，只要一看到他们，我就会想起那沓报纸。我会想到他们遭受的无处上厕所、只得在城区教堂入口处的一沓报纸上方便的耻辱。我会想到自己在做社工时打过交道的流浪人士，想到其中的许多人都是退伍老兵且绝大多数人都遭遇过心理创伤、成瘾症以及心理疾病的折磨。我还会想到，看到身边有乞讨者时，惊恐之感就会贯穿我的全身。

我依旧无法真正地、用心地与流浪人员对视，而这次的报纸事件让我怀疑，这是否与我没能倾力帮助他人有所关联。只要一有不适感，我的第一反应便往往是要多做点儿！多帮助别人一些！多付出一些！如果我没羞愧感，或许就能直视他们的眼睛了。因此，我在义工工作上更加卖力，还在自己的车里装满了饮料和食物。

但这一招却也是徒劳，我仍然对车窗外的人性看不透彻。

9月

在教堂拍照那天过去整整三个月后，我在全食有机超市给一位处在手术恢复期的朋友买午餐。在沙拉区和热菜吧台“侦察”了一圈之后，我发现有个男人正在看着我。那是一个中年的白人男子，他穿着一件法兰绒的衬衫，一条脏兮兮的牛仔裤，脚上蹬一双结着干泥巴块的靴子。他的帽子压得非常低，把眼睛都遮住了，看上去像是一个建筑工人。他靠在一边，不时地把身体重心在两腿之间移动，死死地盯着热茶。

我和他四目对视了一下，我勉强挤出了一个短暂的微笑，然后把目光移向了别处。只见他从口袋里掏出了一个翻盖手机，开始自说自话起来。我也是个曾在尴尬时刻佯装过打电话的人，因此我明白他的伎俩：电话另一头根本没有人。我一朝着热菜吧台的另一头走过去，他立马就把电话“挂断”，重新塞回了口袋里。我的推断果然没错。

我为朋友盛了满满一碗扁豆汤。在往沙拉台靠近的时候，我抬眼向那个建筑工人模样的人看去。有什么事情让人感觉有些不对劲儿。只要我低下头、趁着往隔尘罩下面看的时候偷偷瞥他一眼，他便会把目光移开。当我发现他在看我的时候，我自己也会把目光移开。

在我正往一只小纸杯里倒沙拉酱的时候，我用眼角余光捕捉到了一阵骚乱。原来，那个男人跑到了热菜区，两手舀起炖肉、肉汁和炖菜，然后便向大门冲了过去。一个旁观者呆呆地站在那里，一只手提着购物篮，一只手捂着因吃惊而张大的嘴。

超市里的一位员工跑过来向我询问了事情的原委。听我解释之后，他摇了摇头，迅速把盛着炖肉的大铁盘端起来，三步并作两步地回厨房里去了。我动弹不得，呆望着这一切。

刚刚到底发生了什么？那个男人是找到了安全的地方坐下吃他的食物，还是干脆一边跑一边往嘴里塞呢？我当时如果朝他微笑一下就好了。为什么我要在他看我的时候把目光移开呢？或许他是在试图向我传达什么信息呢？我可以给他买一顿像样的午餐，再配上一把叉子。那些食物有没有烫到他的手呢？任何人都不该为了获取一顿饭而做出那样的举动。

那一刻我开始疑虑。与没有尽力帮助他人相比，我的不适感是否更多地是由内在的优越感产生的。或许，我之所以没有与他人对视，是因为我对自己的优越条件感到难为情吧。现在的我比以前赚到的钱更多了，我的汽车每天都能发动起来，家里的灯不会被别人掐灭了，我也不必为了交房租而在酒吧加班了。在超市，没有人会把我当可疑人员看待。

休斯敦大学是美国的一所种族及民族构成多元化的研究机构，能有机会在这所大学教授与种族、阶层和性别相关的课程，我感到非常荣幸。对优越感的认知告诉我，当我们认为自己已掌握了此课题需要的所有信息时，这恰恰是最为危险的。这时，我们会对不公平现象视而不见。我必须花更多时间努力思考自己的选择，我主动选择我去看哪些人、不看哪些人，这恰恰是优越感附带的一项最伤人的特权。

认识到优越感的存在并对不公平待遇采取行动，这需要我们时刻保持警惕。但我知道，优越感并不是阻碍我看清事态的唯一因素，我的挖掘还得继续。

1月

次年1月的一个寒冷的下午，我接到了一个毫无征兆的、让时间戛然而止而且暴力地把一切事情都打乱的电话。电话是妹妹艾什莉打来

的。“妈妈出事了！她在我家的车道上晕倒了。这可怎么办才好？”

长期以来，我都是一个会强迫自己在大脑里预演悲剧的人，因为这样我就可以在悲剧到来时做好准备了，而且悲剧也有可能因为我的万全准备而压根儿不会到来。归根结底，我尽到了自己的一份力：我为防范未来的痛苦而牺牲了当下的快乐。那么现在，该是我求得回报的时候了：缓解我的痛苦、恐惧和惊慌吧。然而，用快乐换取脆弱感的减弱就像是在与魔鬼定下契约，而魔鬼是没有信用的。因此，在接到妹妹电话的那一刻，我感到的只有极度恐慌：“妈妈可千万不能出任何事啊，这可让我怎么活！”

打完电话后，我便跟史蒂夫和艾什莉来到了急救病房。我们围拢在一起，等待着有人告诉我们母亲的情况。事情很严重，我的大脑对这一点深信不疑：一是因为急救室里的动静太大，二是因为史蒂夫的脸上也写满了沉重。幸运的是，遇到这样的事，身为医生的史蒂夫可以把母亲的病情解释给我们听；不幸的是，他的那双眼睛我已经看了25年，因此他的惊惶或忧虑我都能感知得到。

终于，一位护士走了出来，她告诉史蒂夫，医护人员正在为母亲安装心脏导管。在史蒂夫向我们解释心脏导管运作方式的时候，医生走了出来。母亲的心脏已经停止搏动了，控制她心跳的心脏电传导系统已经停止了运作，而且此时母亲的心率非常低，医护人员现在正准备把她送到心脏科的加护病房去。

这一切让我完全摸不着头绪。母亲身体健康，显得既年轻又有活力，她有份全职工作，还经常吃黑豆和菠菜。

医生解释说，他们已经为母亲安排在第二天早晨进行手术，我们要隔几个小时才能见到她。我们在医院里静候着。我的另一个妹妹巴雷特（艾什莉的孪生姊妹）也赶了过来，我的弟弟杰森则在旧金山随时待命。

渐渐地，我不知不觉变得强悍起来，我不知道这是因为我自己的痛苦，还是因为看到了妹妹们慌乱的模样。我咬紧牙关，忍住泪水，耸起的肩膀舒缓了，我的身上仿佛套上了厚厚的铠甲。我搂住两个妹妹，一时间我仿佛变得高大起来。这套动作是由多年的经历积攒下来的，因此自然得让人几乎察觉不到。就像是我在父母争吵时将大家召集到我的房间里一样，我又一次成了保护者。而当我的妹妹或弟弟遇到麻烦时，在父母面前挺身而出的，也是我这个保护者。联合抚养人，这就是我的角色。

海瑞特·李纳在《沟通之舞》（*The Dance of Connection*）一书中说，在管理焦虑情绪上，我们都各有自己的模式：有的人选择过度操劳，有的人则会干劲儿不足。过度操劳者往往会草率地接受建议、帮助他人、接管他人的工作、在管理上事无巨细，与内观自省相比，他们更喜欢插手别人的事宜。而干劲儿不足者的能力会因压力而打折扣：他们会请别人来接管他们的工作，自己则沉浸在焦虑和担忧之中。从外表来看，过度操劳者看似强悍并且有掌控力，而干劲儿不足者则可能给人不负责任和脆弱的印象。这其中很多的行为都是通过一个人在家庭中担任的角色习得和形成的。家里的第一个孩子成为过度操劳者的情况并不少见，很明显，我就是这样一个例子。

终于能去探望母亲了，妹妹们虽然尽力强忍，却仍然难以抑制自己的感情。与此相反，我却表现得面无惧色。我问母亲：“你需要什么吗？我能做什么？需要我给你的公司打电话吗？家里有什么要干的活儿吗？”医生走进屋里，他将手从母亲的身体上方伸过去，想要和我的继父握手，但我却将他的手拦了下来，做了自我介绍，并开始向他连番发问。继父后退了一步，让我主宰大局。

事后，我们聚在了医院的一层。

我站在钢琴旁边，根据我刚才和母亲列的待办事项清单给大家分配任务。

“艾什莉，你能不能去妈妈的住处把她的药全部拿来？把药全都装在一个袋子里，维生素片也要带来。巴雷特，我需要你给杰森打个电话通报一下情况。另外，我们还得给妈妈买件轻薄的纯棉睡衣。”

我将妹妹们的姓名首字母写在待办事项的旁边，而随着未标记事项的逐渐减少，我却开始紧张起来。

“这样吧，妈妈的药让我去取吧。她的东西放在哪儿我都知道。巴雷特，杰森的电话也应该让我来打，他挺担心的，这场对话肯定不会轻松，离家的感觉已经够你受了。另外，我知道一家能买那种前系扣式的睡衣的地方。”

我仔细浏览着清单，对重新分配事情的决定自豪地点了点头。没错，这样安排就好多了。我把所有事都揽在肩头，这样最好了。在我往清单上添加新注解的时候，两个妹妹已经从我们几人围成的圆圈中退了出去，彼此耳语起来。等我抬眼看着她们的时候，她俩正拉着手直视着我。

“怎么了？出什么事了？到底怎么回事？”我不耐烦地问道。

艾什莉回答：“你这是在过度操劳。”

巴雷特插嘴说：“我们也能帮忙，我们知道该做些什么。”

我的身体顿时软了下来。我将清单扔在地板上，一屁股坐在身后的椅子上哭了起来，心痛得要滴血。我知道我挺没面子的，但就是无法控制自己的感情。我的妹妹们已经将我的铠甲看穿了。这40年来，我一直在不停地做事，从不让自己去感受，而今，接受果报的时候来临了。艾什莉和巴雷特也和我一起哭了起来，她们拥抱着我，告诉我一切都会好起来，我们几个可以一起来关心彼此、照顾母亲。在过去的一个小时（以及过去的20年里）一直在一旁观看这场戏的继父戴维

吻了我们的额头，接受了我因为之前对他表现无礼的道歉，然后拿着清单离开了。

母亲勇敢起身的经历又一次在我的脑海中闪过。她对生活的抉择不仅点燃了我的好奇心，也改变了我们这几个孩子的人生。母亲曾给我们每个人买了3本海瑞特·李纳的《沟通之舞》，这一举动虽然有些夸张，但非常有用。正是由于母亲让我们接触到了她年轻时接触不到的理念和信息，我和我的妹妹们才能够如此坦诚地进行挖掘。

透过脆弱之心的镜片审视过度操劳和干劲儿不足这两种反应方式，我们不难看出，这二者其实只是两种不同形态的铠甲罢了。也就是说，这二者都是在恐惧和不确定性中寻求解脱的后天习得的行为。

过度操劳：我不要感受，我只要行动。我不需要帮助，让我来提供帮助吧。

干劲儿不足：我不要工作，我选择崩溃。我不要帮助别人，我需要别人的帮助。

母亲的手术进行得很顺利。中午时分，我们已经和她一起坐在了病房里。有人拿来了一本小册子，里面有她新装的心脏起搏器的介绍。册子的封面上，有一对蹬着自行车、身穿情侣款毛衣的银发夫妻。我和妹妹们为母亲勾画了穿着毛衣骑自行车的新生活，大家都笑出了眼泪。然后，医护人员让我们过一个小时再回来，于是我们决定到马路对面的一家墨西哥快餐店吃点儿晚餐。

天已经黑了，街上的行人稀稀落落。我和艾什莉点餐的时候，突然听到了巴雷特的喊声。我扭过头去，看到餐厅的服务员正在将一个身上裹着毯子的男人往餐厅外的人行道上推。在推搡之间，服务员不小心把这个男人推到了巴雷特身上，于是她对服务员喊道："你干什么呢？"一切风浪在一分钟之内便平息了。但这事让所有人都感到既

困惑又愤怒，尤其是巴雷特。我们努力吃着饭，但是一整天堆积的情绪加上刚刚发生的事情却让我们胃口全无。

我们离开餐厅后，穿过马路向医院走去，再一次看到了那个裹着毯子的男人。这是个20多岁的非裔美国人，他的脸和头发上沾满了灰尘，脸上伤痕累累。我曾因工作与家庭暴力的受害者沟通过，因此这种表情我并不陌生。在长时间内经常受到击打，会改变一个人的骨骼结构。

我试着接近这个人，想看看我能不能给他买点儿晚餐或是提供些帮助。我们短暂地对视了一下，他便赶紧离开了。他的双眼向我传递出的信息充满了痛苦，我摸不透这其中的意味。他的眼睛似乎在告诉我：“事情不该是这样子的，我的故事不应该是这个样子的。”泪水又一次夺眶而出，我问妹妹们：“这种事为什么会发生在像他这样的人身上呢？我们怎么能允许这样的事发生呢？”

第二天早晨，我早早便到了医院。自动门滑开的时候，大厅里播放的音乐让我微笑了起来。原来，有人正在三角钢琴上动情地演奏着音乐剧《猫》（*Cats*）中的插曲《回忆》（*Memory*）。从代客泊车柜台前的角落走过时，我瞥见了演奏钢琴的人。我简直不敢相信自己的双眼——这人正是我们昨晚见到的流浪汉。他的毯子搭在钢琴凳上，双手在琴键上滑动。我急切地想要证实自己眼前的一切，于是扭头问柜台前坐着的女士：“老天啊，我昨天晚上见过他，他好像是个流浪汉。”

对方答道：“是啊，他只会弹几首曲子。他总是翻来覆去地弹那几首曲子，直到保安把他赶走为止。”

我继续问道：“我不太明白，他的安身之所在哪里呢？他到底是谁？”

那位女士一边整理停车票一边说：“亲爱的，我不知道，他已经来了大概一年了。”

音乐就在那时停止了。几位保安让那位男子把东西收拾好离开。来到母亲的病房的时候，我还没有从惊讶中缓过神来。母亲正坐着吃东西，她的面色已经恢复，而且谈话的兴致很高。

“你看上去好像刚刚见鬼了一样。”她对我说道。

“比见鬼还糟糕，”我解释说，“我看到的都是实实在在的人，我知道他们都在努力向我传达一些信息，但我不知这些信息是什么。”

我把教堂里的垃圾、超市的男子以及弹钢琴的人的故事讲给母亲听。她放下餐叉，向后靠去：“我给你讲一个关于你外祖母的故事吧。”我在她的床角蜷成一个团，听她讲故事。

母亲上小学的时候，一家人住在圣安东尼奥铁道附近，那里有一座供火车通过的小型高架桥，桥下满是灌木和植被，这也为从火车上跳车的流浪汉提供了得天独厚的条件。

当时，我的外祖母在水槽下的洗碗碟里放了五只金属盘、五只金属杯子和五把金属叉子。她烹饪的食物量总是会超出家人的饭量。母亲告诉我，流浪汉经常来敲门索求食物。这些人会坐在前廊，外祖母则会用她特制的餐具为他们盛饭。他们吃完之后，外祖母便会将餐具放进水里煮，然后再放回水槽下，等着下一批流浪汉来时再使用。

我问母亲，外祖母为何会这样做，她和流浪汉是如何互相信任的。母亲说：“我们家被做了标记。”原来，流浪汉自有一套方法，他们在街区各家门前的人行道上做上标记，用来表示安全与否以及可能会给他们提供食物的人家。后来我发现，这或许就是“easy mark”

注这个短语的来源。

母亲解释说，外祖母之所以信任这些流浪汉，是出于两个原因：第一，有位邻居家的哥哥从“二战”战场归来后变成了一个流浪汉。外祖母从来没有把流浪汉当作“异类”来看，因为她自己也经历了贫苦、家暴、离异，还曾经是个酒鬼（她在母亲出生时就把酒戒了）。因此，她不会评判别人。

第二，外祖母对于他人的需求能够安然处之。母亲说：“她从不惧怕有需求的人，她也不会因为自己需要他人的帮助而担心。她不介意将关爱传播给他人，因为她自己也需要他人的关爱。”

我和母亲不需要拆解这段故事背后的情感，我们完全明白外祖母具备但我们俩不具备的东西：索取的能力。我和母亲都是给予者，而外祖母却知道适度索取。无论是朋友带来刚烤好的馅饼，还是我提出要带她去看场电影，她都会欢天喜地。在有需求的时候，她并不介意寻求帮助。在外祖母生命的最后时期，当阿尔茨海默病已经让她的大脑无法运转的时候，是来自他人的关爱维持了她的生命，这也是不言而喻的事实。

那天晚上我回到家，在黑暗中坐在沙发上，回想着外祖母以及我人生中最痛苦的一段经历。外祖母的儿子罗尼去世的消息让她的精神状况急转直下，她的一位邻居打电话给母亲，说外祖母光着身子套了一件长大衣、蹬上一双牛仔靴在街区里转来转去，还敲门问邻居们有没有听说罗尼去世的消息。她很担心外祖母的状况。

后来，外祖母的状态变得越来越令人担忧了。她经常在住处附近游荡，将点着的烟放在烟灰缸里，还会稀里糊涂地使用煤气炉……在为诸如此类的事情担心之际，我们明白时间已经到了。住在休斯敦的母亲急着为她找到一家合适的疗养机构，当时我住在圣安东尼奥，也

尽力帮忙。外祖母偶尔会住在我的公寓里，但只要她出了门，就会迷失方向、焦虑不安。

在外祖母要搬去休斯敦的一家养老机构之前，我发现她已经有一段时间没洗澡了。我给她接好洗澡水，拿出一条干净的毛巾，但她只是坐在那里，朝我微笑。

“外婆，洗个澡吧，我就在这儿待着。等你洗好了，我给你做晚饭吃。”

她微笑着将双手举过头顶——她想让我帮她脱衣服。我帮她脱掉衬衣，在她的额头上亲了一下，然后从浴室里走了出来，希望她能自己完成接下来的事情。当时才20岁的我感到手足无措。

我还从来没有看过外祖母没穿衣服的样子呢，我也不会给别人洗澡。但我对自己说：“振作起来！这可是外祖母啊，你小时候她经常给你洗澡！”

我走回浴室，为外祖母脱光衣服，让她坐在老旧的浴缸里。我为她打好沐浴液，给她冲洗干净，她微笑着放松了下来。在她后仰着闭上眼睛的时候，我静静地握着她的手。阿尔茨海默病的确让外祖母丧失了一定的羞耻心，她偶尔还会闹脾气，但外祖母让我明白了一个道理：我们不必事事都自己扛着。

回忆着外祖母在浴室中的那一刻，我豁然理解了自己为何无法与流浪人士对视的原因：我其实是无法正视自己人性的需求。

辨识

这段回忆让我清楚地看到，勇敢起身的过程有时会持续数月甚至数年的时间。我之所以说勇敢起身是一项练习，是因为如果我没能在这些经历之后保持好奇心，那么辨识的过程就无从谈起了。虽然每次的体验都不同，但它们会在我的体内触发同样的不适感。如果我没有通过不适感将这些独立的经历联系在一起，那么我对自己与这个世界互动方式的理解就不会有长足的进步。

这段回忆中有几个瞬间都让我记忆深刻，然而，我的辨识过程是在安·拉莫特发表演讲时开始的。默里神父用有力的言辞告诉我们，不与他人对视的做法会极大地磨灭我们共通的人性——那一刻，便是我的“狗啃泥“时刻。我甚至无法确定在他说出这些言语之前我对自己的所作所为是否有所意识。那一刹那，一切都是那么阒寂：我没有畏缩，没有哭泣，也没有动怒。表面上谁也看不出我的样子，但我自己却感觉得到。那天晚上离开礼堂之前，我决心更深入地去理解他的话。

“荣誉属于那些亲临竞技场、满脸泥泞、血汗交织的人”——罗斯福这句话中的隐喻令人震撼，当这座竞技场指的不是实物而是一场情感的角逐时，我们可能会出现那种“满脸泥泞、血汗交织”的感觉。在听完演讲回家的路上，我就有一种被人揍了一顿的感觉。默里神父为我点燃了黑暗中的一束光明，让那些我未曾发现的藏在暗处的行为暴露无遗。我明白，这些行为是必须加以改正的。

挖掘

那天晚上，史蒂夫一进家门，我就与他讨论起这个话题来。最后，我在笔记本上写下了这样的文字：

我在帮助他人方面做得不够。

我拥有的一切是如此丰裕、但做的事情却少之又少，这让我感到十分羞愧。因此，我无法直视那些我应该帮助的人。

多奉献一些吧！！

这一次，我的烂初稿并非像往常一样基于虚构，也就是说，我没有加入提供自我保护并将责任推卸给别人的辩解，它是根据真假参半的信息组织写就的，因此仍存在不少问题。我需要努力帮助他人。我发现，其实我并不是不愿意帮助别人，而是害怕自己需要别人的帮助。我对需求已然恐惧到了无法直视的地步。

通过对自卑、评判、优越感、沟通、需求、恐惧以及自我价值进行挖掘，我明白让我闪躲的并非痛苦或悲哀，而是我自己的需求。我需要试着寻找轻松解决问题的方式，在把所有选项都尝试一遍后，我不得不硬着头皮走出舒适区，这也就是所谓的“万丈深渊下的谷底”。对于我来说，帮助和给予都在我的舒适区内。现在回头看这段勇敢起身的经历，我发现，许多人都在行不通的路上一味地投入精力，奢想着加倍努力、多投入时间就能解决问题。

事实上，我并不敢保证我是个乐善好施的人。如果我们对自己的需求都感到厌恶，又怎么能在别人有需求时真正做到包容和慷慨呢？全然生活既关乎付出，也关乎索取。三角洲的存在并不意味着我必须将自己的故事翻新重写，而是让我在对自己讲述的有误导性和不甚完整的既存故事中添加和融入所获取的重要心得。这要求我回头审视自己的过往。

我从小就学会了如何通过帮助他人来换取关爱、金色五角星以及赞美。在家人和朋友面前，甚至在我最早交往的几个男朋友面前，我

一直扮演着这样的角色。一段时间之后，帮助他人不再是为了赚取金色五角星，而是渐渐成了我人格的一部分。帮助他人是我在与人交往中做出的最有价值的贡献。如果我无法帮助他人，甚至沦落到需要请求他人帮助的地步，那么我的价值又何在呢？

这些年间，我在无意中建立了一个让我对自己的角色越发认同的价值体系，这种对付出与回报的观念，为我缓解了不允许自己索取他人帮助所带来的痛苦。这套危险的价值体系的原理简明易懂：帮助他人说明你有勇气也有同情心，表示你自己坚韧且强大，而寻求帮助则是软弱的标志。由这种生活方式衍生出的思维方式更是经不起推敲：如果我觉得自己不够勇敢或不够慷慨，这是因为我没有尽力帮助他人。

由这次挖掘所得的重要心得彻底改变了我的价值体系：

- 当你因需要他人帮助而指责自己的时候，你就是在指责你所帮助的人。如果你觉得提供帮助表示别人对你有所亏欠，那么你就会认为寻求帮助是你亏欠了别人。
- 将帮助他人与自我价值挂钩的危险在于：在不得不寻求帮助的时候，你会为此感到自卑。
- 提供帮助表示你有勇气和同情心，寻求帮助也是同样的。

变革

愿你永远能为他人付出，也能坦然接受他人的付出。

——鲍勃·迪伦

我非常喜欢鲍勃·迪伦的这句歌词。许多人都善于给予他人帮助，却羞于接受帮助，因此，这句歌词非常美好。给予他人帮助有时会让人感到脆弱，但寻求帮助却将我们百分之百地暴露于脆弱的风险之中。理解这一点至关重要，若少了帮助与支持，我们是无法完成勇敢起身的蜕变的。在勇敢起身的过程中，我会向史蒂夫、我的妹妹和母亲这些我最信赖的人寻求指引；同时，我也非常依赖我的心理治疗师戴安娜。

在与“勇敢之路”领导者小组的接触中，我们讨论了信赖他人的意义。我让领导者们列举出两到三种能让他们对别人产生信赖的具体行为，最常出现的回答是：

- *我信赖那些寻求帮助或者支持的人。*
- *有人向我请求帮助时，如果此人能在我面前展现其脆弱真诚的一面，那么他就更容易得到我的信赖。*

接下来，领导者们表示了自己有多么不情愿成为寻求帮助和支持的一方，这让讨论变得更有意思了。很多次，当领导者恳求员工把自己的需求表达出来时，他们会发现，单纯地要求别人寻求帮助并不能有效地保证他们真正做到有求必提。相比之下，寻求帮助的次数越多，便越能保证人们积极寻求帮助。付出和索取这二者都必须成为社会文化的一部分，若是领导者致力于创新和成长，就必须在这二者上都做出表率。

我在《脆弱的力量》一书中是这样定义沟通的：“当你感觉自己被他人看到、听到和重视的时候，当你能够不加指责地给予和接受的时候，当你从感情中汲取养分和力量的时候，人与人之间存在的能量便是沟通。”没有给予和接受，沟通就无法存在。需求是我们必需的，在工作和生活中皆是如此。如果我们在成长过程中不懂得寻求帮

助既是人性的一部分，也是沟通的基础，那么在充斥着匮乏心理和完美主义的文化中，对帮助的需求则有可能让我们感到赧颜。我们可以鼓励自己的孩子去寻求帮助，但是如果我们没有以身作则，他们就会认为永不寻求他人的帮助才是值得赞扬的。同时，当身边的人向我们寻求帮助时，如果我们让他们因求助而感到自己不如以前那么可靠、能干或高效了，那么我们对其所造成的影响也是不可忽视的。

归根结底，人类是彼此需要的，这不仅包括有教养的、合乎礼节的、容易满足的需求，当然还有一些不那么容易实现的需求。没有一个人能够永远不表达急切的、麻烦的、直接的需求，这也就是那些在痛苦中挣扎的人体会到的需求。

我们一生都需要依赖他人。在儿时，我们对他人的依赖是件自然的事；在人生临近终点时，我们依然需要接受他人的帮助。然而，在人生的中间阶段，我们却错误地接受了一个谬误：成功人士只会帮助他人而他们自己则不需要帮助，失败的人需要他人的帮助并且他们无法帮助他人。在资源充足的条件下，我们甚至还会花钱雇人帮忙，从而营造出自给自足的幻象。实际上，再多的金钱、权势和毅力都无法改变我们在生理、情感以及灵性方面对他人的依赖。这种情况在人生起点如此，在复杂的人生过程中如此，在人生的终点亦是如此。

对于大多数人来说，“乐善好施”意味着戴上了“傻瓜”“没头脑”或是“懦夫”这些与软弱和缺乏生活经验挂钩的带有侮辱性的头衔。而对于那些愿意与陌生人分享面包的人来说，他们的行为却是勇气和同情心的象征。对于我的外祖母来说，慷慨和给予并非索取的反义词，而是人与人之间联结的纽带。

---

1. “做标记”的英文为“mark”，英文中“easy mark”的字面意思是指容易受骗的傻瓜。——译者注



The Reckoning, The Rumble
The Revolution

09
正视失败，相信自己和他人

> 悔恨是一位严厉却处事公平的老师。没有悔恨的生活代表你认为没有什么东西是值得学习的，没有什么失误是需要弥补的，同时，也没有什么机会能让你在生活中变得更加勇敢。

挖掘恐惧、自卑、完美主义、责任心、信赖、失败以及悔恨

在办公室里，大家都把安德鲁当作一个倾听者、思考者、策略专家以及企业文化的维护者。他是那种平日里沉默寡言但一旦张口则掷地有声的人。在这家他已效力了12年的知名广告公司里，人人都非常重视他的看法，尤其是在预估成本和新方案投标方面。一位同事说

过："安德鲁是使公司能够良性运转的关键，他的话是金玉良言，人人都信赖他。"

我曾与一小批资深领导人讨论过理念的初期构想，安德鲁便是这批人中的一员。在会谈过后，安德鲁主动分享了他的惨痛经历。他允许我对他本人和两位同事就这段经历进行了访谈，对此我很感激。我在他的故事中发现了许多自己的影子，相信各位读者也会有同感。

在绝大多数的广告公司中，团队在回应潜在客户的提案时，会将创意理念和实施理念的预估成本包括在方案之中。众所周知，由于广告公司之间的激烈竞争以及同一家公司中的创意和商业团队之间的频繁摩擦，这项工作非常繁重。创意团队要努力让客户眼前一亮，而商业团队则需要确保项目能为公司获得净利润。安德鲁的首要职责就是监督项目的预算方案并对每项投标标的进行最终的预算把关。简而言之，他就是那个要对潜在客户说"我们值得您在这个项目上花这么多钱"的人。

安德鲁一向能在艺术与资金之间找到一个既不浪费投资又为项目增色的平衡点，因此，他在公司中深得大家尊敬和喜爱。创意团队的一位同事表示："如果安德鲁认为，为了项目的运作，我们必须把成本压下来，那么我就会照做。"安德鲁的一位直接下属说："我从他身上学到了经验，也非常信赖他。他考虑问题很周全，是一个坦率正直的人。"

与此同时，安德鲁这些年来赢得的信赖和影响力也让他成了公司文化的非官方维护者，他能够接受同事之间偶尔发生的摩擦，但对流言蜚语、偏心袒护以及暗中协商却难以容忍。即便是在团队成员经常发生的激烈争论之中，他也永远保持直言不讳、尊重他人且以感激之心处事。这也为整个公司的企业文化定下了基调。

我问安德鲁为何能在工作中表现得如此优秀，他回答说：“在一定的时间和物资条件下调和创意和管理双方的因素，这自然需要一定技巧，但关键还是在于提升自我认知。你必须明白流沙的位置，每个人都有自己的地陷口。”我让安德鲁举几个“地陷口”的例子，他给我举出了在他看来最常见的5种：

1. 情感盲者。我在与这位客户的合作中投入了非常多的感情，虽然投标定价相较于项目规模过低，但我仍选择视而不见。

2. 吃亏的领导。我坚信，在这个项目的价格上大打折扣甚至做亏本生意可以在未来为我们带来利润更高的项目，一时的亏损最终是能被填平的。

3. 未知的领域。我要做的项目涉及自己没有任何经验的领域。我不知道自己的无知之处在哪里。

4. 为了取胜而不惜一切代价。我对胜利的刺激感上了瘾。或是：我的自我价值与我握在手中的项目数量相关联。

5. 防御型定价。为了确保我与现有客户的生意不受影响，即使亏钱，我也要开出一个让竞争对手难以匹敌的价格。

在写下这些内容的同时，我发现这些例子也可以运用到日常生活中。我告诉安德鲁，虽然我这辈子从来没有编写过一次投标文件，却也在类似的“地陷口”中投入了大量时间，比如跌入情感陷阱、为将来而活、在思考时目光短浅、渴望获胜以及容易起戒心。我们先是大笑了一会儿，然后安德鲁严肃下来，说道：“有时，你在专注于避开‘地陷口’的时候，会忘却前进的方向以及为何前进，这才是最危险的。”以下便是安德鲁的故事。

一次，安德鲁所在的公司要为一家颇具影响力的公司做一个大型广告活动提案，此品牌的需求与他们公司的优势非常契合，这让此提

案工作变得更吸引人了。能有这样一个机会来展示自己的才能，创意团队成员的心里充满了感激，而商业团队则在这次新的战略合作机会中看到了巨大的赢利潜质。不过几个小时的时间，办公室的每个人便都像注射了兴奋剂一般，大家纷纷打电话告诉家人，他们在未来两周时间里要经常加班了，因为这次的提案需要大家全心投入。

安德鲁并不像团队中的其他人那样兴奋。在设计好的生产时间表中，当前各项目的数量已达到了饱和状态，再添加一个项目，特别是这种规模的大项目，很可能会导致失衡。同时，这家知名公司在业内一贯不太注重与他人的合作，这让安德鲁对这个客户喜忧参半。当安德鲁正在认真琢磨的时候，创意团队的资深成员曼纽尔来到了他的办公室。

曼纽尔说："大家都为这个项目亢奋不已，我们有能力接下来。"他的热情很有感染力，而安德鲁也不希望给大家泼冷水，于是他也附和说："我知道，我们能做到。"

在接下来的几周时间里，安德鲁与团队成员埋首工作，为第一轮的选拔设计提案，而协调内部关系和增强团队凝聚力仿佛成了他工作的全部。当人们身负重担的时候，摩擦和矛盾便开始频频发生。安德鲁那句"我们能做到"的话刚说出口不过20个小时，客户经理和创意总监便站在他的面前争吵了起来。

虽然团队成员身心俱疲、团队内部矛盾四起，但在获悉提案晋级了第二轮选拔的时候，全体员工还是聚在一起为此庆祝。对于这支身心交瘁的团队而言，这次的获胜就像是一剂温柔的慰藉。

但安德鲁仍在为大家身上承受的重担而担心，客户的名声对他的困扰也时不时会让他焦虑。无论如何，现在的他已经倾注了精力，因此，他硬是压下心中的不适感，加入了庆功的人群之中。

第二轮的选拔需要安德鲁和做产品演示的团队飞到美国中西部，与对方公司的市场团队进行面对面的交谈。用安德鲁的话来说：“事情就是从那时起开始走下坡路的。”

他说：“在大约一个小时的时间里，我看着团队成员尽心尽力地阐释着我们的创意和理念。与此同时，对方公司的市场团队成员只是坐在那里，在笔记本电脑上埋首打字，连头都不抬一下。在这种会议中，对方表现出的心不在焉对我们来说是正常的。但是很明显，他们在私下里进行的谈话与我们的提案一点儿关系也没有。”接下来，市场团队的两名成员提出了几个我们已经阐述过的问题，也就是说，他们的确只顾着发邮件或是在电脑上忙东忙西，而对我们的陈述漫不经心。安德鲁告诉我，在对方团队1/3的成员都对陈述人提出了不合宜且不礼貌的评论之后，“我却什么都没有做”。

他看着我说：“会议结束不过几分钟的时间，我便暗自对自己说：‘我是个窝囊废，是个废物，我让团队失望了，他们再也不会信赖我了。’这对于我来说绝对是一次‘狗啃泥’的体验。我的团队在两个月的时间里每周都要工作60多个小时，到头来他们的工作成果却完全没有被对方当回事，而对方做出这种反应的可能和倾向却是我早就料到的事。我为什么没有提前想出什么措施来避免这样的后果呢？大家以后还怎么信赖我呢？”

在回家的路上，大家都没怎么言语。团队成员们既泄气又愤怒，也累得筋疲力尽，长时间的工作已对他们的健康以及工作内外的人际关系产生了负面影响。安德鲁表示：“回程中，我脑子里唯一的想法就是：我是个窝囊废，我没能保护我的团队成员，没能尽到我的责任。我是个窝囊废，我失败了，我失去了大家的信任。这几句话在我的脑子里来来回回地播放着。”

“第二天早上醒来时，我的第一个念头便是：我是个废物，是个窝囊废。我的第二个念头是：我必须扭转败局，我必须让项目运作起

来。我需要一个简单快捷的解决方法。这责任能推到谁的头上呢？还有谁该为烂摊子承担责任呢？之后，我便豁然开朗了。我正是在推卸责任，不仅如此，我现在正被压在一块大石头下面。我首先要从这块石头底下逃出来才行，在石头下面我是绝对不会做出好决策的。我想到了你的作品，并意识到：糟了，压在我身上的石头就是自卑。我给另一个熟悉你作品的朋友打了电话，把这段故事告诉了他。我说，我无法让‘我是个窝囊废’的声音停下来，无法忘记我让大家和自己承受了多少失望，也无法接受失去大家信赖的事实。”

安德鲁告诉我，给他的朋友打那通电话是个异常艰难的抉择，但勇敢起身的理念在他脑子里不断闪现。他意识到，自己正处在勇敢起身的过程中。他苦笑着补充道：“我愿意尝试一下，毕竟，在绝望之中，我不得不孤注一掷。”他的朋友是这样回应他的：“我明白了。你这次虽然可能搞砸了，但你每天都要做出很多个决策，你觉得你能做到百发百中吗？一次错误的决策就能说明你是个失败者吗？”

接下来，他问安德鲁，如果某位下属犯了类似的错误，他会说些什么。安德鲁不假思索地回答道：“那不能混为一谈，犯错是不可避免的。”

听到自己说完这句话后，安德鲁叹了一口气。他对朋友说：“不许出错——这句话是我的完美主义在作祟，对吧？”

“或许吧，”朋友回答道，“这也许就是你给我打电话的原因，因为我也是个完美主义者。”

安德鲁说，在这次谈话中，一丝慰藉感笼罩了他。“能够认识到那块石头的本质是自卑，能够下决心从这块石头底下爬出来，对我有很大的帮助。虽然这并不意味着前方的路会一马平川，但却能让我不把心思放在推卸责任上，也意味着我能做出与自己的价值观相符的抉

择了。到了职业生涯的这个位置，我必须明白如何直面和改正自己的错误。”

那天上班时，迎接安德鲁的团队成员全都是一副茫然无措的样子。原来，虽然大家觉得上次的陈述会议失败得一塌糊涂，但他们和另一家广告公司竟双双入选了最后一轮的选拔。每个人都懵了神。就在这时，安德鲁召开了一次会议，决定下一步的行动。

安德鲁对大家说：“我不得不承认，在决定继续接这个项目的时候，我一心想要证明我们有能力完成项目，以至于连‘该不该接’这个最为重要的问题都忘了提出来。在动工之前，我们就知道这个客户有可能并不适合我们，我的职责就是退一步并提出质疑，但我并没有这么做。我把事情搞砸了。我犯了错误，应在此道歉，希望能重新得到大家的信赖。”

屋里鸦雀无声，曼纽尔开口打破了沉寂：“谢谢你说这番话，我是信赖你的。我们下一步该怎么办？”

安德鲁表示，大家已经投入了时间，公司也投入了资金和资源，因此，整个团队需要一起决定是否继续往下走。他说，他的意见是放弃。曼纽尔对安德鲁的决定表示了支持，然后朝客户经理辛西娅看去。曼纽尔和辛西娅之间的矛盾已不是秘密，在座的每一个人都知道，辛西娅很可能会告诉大家，这个时间紧迫且压力巨大的提案在过去的两个月中已让公司在资金链上做出了巨大的牺牲。辛西娅在椅子上往前倾了倾身体，说：“我昨天目睹了他们对待曼纽尔的态度。我的意见是：坚决否决。”团队的其他成员也表示了同意，安德鲁的决定获得了全体通过。

除了财务上的后果之外，安德鲁明白，这件事在广告圈带来的余波估计也是不可避免的。在提案选拔进行到这个环节而选择退出，这种例子非常罕见。但这是他本人、团队以及公司甘愿去冒的风险。致

电向客户解释公司的决策时，安德鲁并没有把做出这个决策的责任推到客户方市场部门的无礼行为上，而是自己承担起没能及时对合作是否合适做出准确判断的责任。几个月后，对方公司市场部的一位高管给安德鲁打来电话，询问他们的团队上次的体验如何。安德鲁感觉到，这家品牌公司是想要搞清楚为何越来越多的人都觉得他们难以合作。这次，他将与对方企业文化的冲突以及对方有违专业标准的行为直接地传达了过去。

安德鲁告诉我，决心放弃这个提案的当天，变化就发生了。安德鲁说，由于曼纽尔和辛西娅为保护团队而团结在了一起，他的同事也感受到了那个瞬间的强大力量。他们也表示，安德鲁敢于直面自己的错误并对大家道歉的行为也转变了工作的氛围。在这次事件之后，团队成员的信赖、尊重以及荣誉感都得到了提升。安德鲁说："我们并肩工作，有福同享，有难同当。这个过程能让人为之改变。"

辨识

安德鲁非常清楚自己是在何时摔倒在地的：陈述精心设计的提案却换来对方的心不在焉，眼见自己才华横溢的团队成员受辱却无计可施，这些让安德鲁感到既痛苦又惭愧。相对于"我的感觉是什么"这一问题，他对于"我该做些什么"这个问题更加好奇。

挖掘

安德鲁笑着告诉我，自己的烂初稿仅仅是一个由“我是个废物”这5个字组成的句子，这可能算有史以来最短的烂初稿了。我问他是经历了怎样的思想斗争才让“我是个废物”的想法转化为“我把事情搞砸了”的。他回答：“很明显，自卑、评判、恐惧、完美主义、责任、信赖、失败，这些都是我要挖掘的。我能原谅别人偶尔出错，对自己却太严苛。对我来说，相信自己是非常重要的。”

挖掘自卑和完美主义

自卑和自责之间的不同之处在于我们与自己对话的方式。自卑的重点在于我们自身，而自责则将重点放在了行为上。这不仅仅是语义的游戏。“我把事情搞砸了”（自责）和“我是个废物”（自卑）之间存在着天壤之别——前者是对我们不完美的人性的接受，而后者几乎可以算是对我们自身的一种控诉。

当完美主义把持着方向盘时，自卑一定坐在副驾驶的座位上——记住这一点，一定会让你受益。完美主义不是良性的奋力拼搏，这不是在问：“我该如何做最好的自己？”而是在问：“别人会怎么想？”在审视自己的故事的时候，若想有所收获，不妨思考一下：“在这段故事里，有什么事让我觉得自己的伪装被揭了下来，告诉我真实的自己与我想给别人留下的印象之间是有差别的？我那用伪装/恭维/完美主义/表演/证据搭建起来的不切实际的空想是否毁于一旦了呢？”对于那些受完美主义折磨的人来说，他们也经常会陷入与安德鲁类似的处境之中，在回顾这些经历时，他们会意识到：“我一心只想证明自己能够胜任，却没有后退一步问问自己应不应该甚至想不想去做。”

比较是自卑的另一个密友。在我的办公桌上有一幅泳池的照片，它提醒我克制对比的欲望。我在照片底下写道：“待在自己的泳道

里，对比之心只会扼杀活力和乐趣。”对于我来说，如果我与旁边泳道的人一起在游，那么我便会与对方一争高下，而问题也由此而生了。几个月前，我因为这种暗中的竞争而差点儿让我的肩部旧伤复发。相信我，与人比较会让人生中的创造力与乐趣荡然无存。

如果我们的故事中包含着自卑、完美主义或是比较，这让我们感到孤立无援或是自己“不够好”，那么我们就必须尝试以下两种策略：

1. 用与我们所爱的人交谈的方式与自己对话。

没错，你犯了一个错误，人无完人嘛。

你不需要像别人那样去做这件事。

改正错误、亡羊补牢将对事情有所帮助，厌恶自己是于事无补的。

2. 向我们信赖的人寻求帮助。这个人不仅知道如何倾听，也要有以同理心来回应的能力。

第二条策略的效果尤为突出，因为自卑在被讲述出来之后便无处立足了。遮遮掩掩、三缄其口以及指责评判都是滋生自卑的沃土。我们分享自己的故事、甚至我们的烂初稿，目的就是搞清楚我们的感受以及引发这些感受的原因，从而让我们与自己、与信赖的挚友打造出更深远、更有意义的联结。

安德鲁向朋友寻求帮助，讲述了他的痛苦，得到了理解的回应，也在鼓励下将自己乐于给予他人的宽容用在了自己的身上。这段故事有千万种以悲剧收场的方式，但若要扭转结局，却只有面对自卑这一条途径。

与指责和责任心斗争

在研究过程中，指责被看作用来缓解不适或痛苦的一种形式。我们急于从自卑的痛苦之中抽身，于是将指责当作一种权宜之计。因此，自卑与指责往往如影随形。举例来说，我猛然意识到自己刚刚错过了一场重要的电话会议，转眼之间，我便会借着训斥我的孩子或其他人来缓解自己的沮丧。我总说："感到自卑的时候，我们是不适合与人互动的。在以某种形式受制于我们的人面前，我们尤其危险。"

指责不仅可以用来缓解严重的不适感，对轻微的不适感也同样适用。例如你上班快要迟到了，却找不到想穿的那件衬衣，因此便斥责你的伴侣把衣服挂错了地方。指责是不讲道理的，实际上，绝大多数喜爱指责和找碴儿的人对于控制的需求是如此之强，以至于他们宁愿将某件事归为自己的错误，也不愿接受"人生不如意十有八九"这句至理名言。如果不如意真的十有八九，那我们该如何控制局面呢？找碴儿会让我们误认为自己总能把问题怪罪到某个人的头上，也就是说，我们认为事情的结果是可控的。然而，指责不仅无益，而且有害。

每当我的烂初稿里出现了一个儿时的自己，她疯狂振臂并自以为是地怒吼着"全都是他们的错！"，或是在我寻找让我摔趴下的罪魁祸首时，我都会意识到，我需要对指责进行挖掘了。在安德鲁的例子中，他在石头下奋力挣扎时头脑中最先出现的一个念头便是："这件事该怪谁？"我想，靠指责和挣扎来摆脱"我是个废物"的想法带来了痛苦，这种感受几乎人人都曾有过。

责任感和指责之间的差别与自责和自卑之间的差别非常类似。对我们无力控制或不属于我们责任范畴之内的事情而感到自责是无济于事的，而且在很多情况下，我们所认为的自责实际上是自卑或是不够自信。

与自责相类似，责任感也往往是由于我们想要以符合自己价值观的方式去生活而引发的。责任感指的是让自己或他人对具体的行为以及此行为带来的具体后果负起责任。而指责则纯粹是一股脑儿地将愤怒、恐惧、自卑或是不适感发泄出去。我们以为把责任推卸到某人或某事那里会让我们的心情好转，但这种做法什么也改变不了。不仅如此，指责还是情感关系和集体中人际关系的杀手。

责任感是建立深厚的关系及文化的前提条件。这需要我们拿出真诚和行动，也要求我们勇于道歉和弥补错误。挖掘责任心的过程既艰难又耗时，还要求我们拥有脆弱之心，直面自己的感情，让我们的行为、抉择以及价值观保持一致。在安德鲁站在团队面前表示“我犯了错，并在此道歉”时，他不但展现了自己的脆弱，也拿出了足够的勇气。

与信赖做斗争

在遭遇失败的时候，对自己及他人的信赖往往会首先受到打击。或许有人背叛了我们或是辜负了我们，或许我们因自己的判断而误入歧途。我在研究中发现，无论是在朋友之间还是工作团队之中，信赖都不能靠拔苗助长来获取，它是在一段情感关系中逐渐成长起来的。

“真正的勇气”团队中的几位组织者都向我推荐了查尔斯·菲尔特曼的《信赖絮语》（*The Thin book of Trust*）。虽然这本书的内容是专注于如何在团队里建立信赖的，但我发现，菲尔特曼对于信赖的定义与我的研究有力地结合在了一起。菲尔特曼将信赖描述为“冒险让自己重视的东西暴露于他人行为的影响之下”，不信赖则意味着“在当前（或任何一种）情况下，我重视的东西在此人这里是不安全的”。

就像菲尔特曼所写的一样：“人们很少会单纯地表达不信赖，这并不稀奇。如果你必须要用到‘狡猾、卑鄙或是骗子’之类的词语去表达你对某人的不信赖，那么你就要三思而后行了。”不仅如此，越能就事论事，我们也就越有可能做出改变。

我通过研究发现，有7个因素能够帮助我们更好地信赖自己和他人，我将这些因素的首字母缩写成了BRAVING 注一词。就像菲尔特曼给出的明智建议一样，将信赖拆分为具体的行为能让我们更加明确地界定和处理信赖的裂痕。我很喜欢这份BRAVING清单，因为对自己和他人表示信赖是一个既脆弱又勇敢的过程。

界限（B）：你要尊重我的界限，如果你不清楚哪些行为是可以接受的，那就明确地提问。要有说“不”的觉悟。

可靠性（R）：你要履行自己的承诺。在工作中，这意味着意识到自己的能力与局限，防止夸下海口，努力实现自己的诺言，并在权衡优先事项时找到平衡点。

责任感（A）：直面自己的错误，表达歉意，弥补过失。

守口如瓶（V）：不要分享那些不该分享的信息或体验。我需要确保我的秘密不被泄露，也要确保你不向我透露别人的隐私。

真诚（I）：拥有勇气要比逞一时之快重要。选择正确而不是立竿见影或手到擒来的做法。价值观是用来实践的，而不是单纯挂在嘴边的。

不加评判（N）：我可以提出自己的需求，你也可以提出你的需求，我们可以不加评判地讨论自己的感受。

包容之心（G）：对他人的意图、语言以及行为进行最有包容心的解读。

自信往往会因失败而受挫。在许多针对失败而进行的访谈中，参与者总会说“我不知道还能不能相信自己了”或是“我对自己的判断力已经不抱信心了”。如果重读这个清单并把代词替换一下，我们可以发现，BRAVING清单同时也可以有效评估我们的自信程度。

界限：我尊重自己的界限吗？我清楚哪些行为可以接受、哪些行为不能接受吗？

可靠性：我可靠吗？我能否言出必行呢？

责任感：我是否能承担起自己的责任呢？

守口如瓶：我能否尊重他人的秘密呢？

真诚：我是否是以真诚为出发点而采取行动的呢？

不加评判：我是否提出了自己的需求？我在提出需求时能否做到不加评判呢？

包容之心：我对自己是否包容呢？

将安德鲁的选择和行动与以上任何一个与信赖有关的因素进行比照，我们会发现，犯错并不会像背弃责任、真诚或是价值观那样让信赖荡然无存。信赖与错误能够共存，只要我们能够弥补错误、遵循自己的价值观并直面自卑和指责，那么这二者就能够相安无事。

挖掘失败

“我是个失败者”，这是在安德鲁的脑海中循环播放的卡带中的一句话。无论具体体验如何，失败给我们的感觉都像是一次错失的机遇或是无法重来也无法抹去的错误。无论背景如何或损失大小，失败总能让我们感觉自己的力量或多或少被磨灭了。

提到力量这个词，许多人都会产生消极的联想，甚至会觉得肚子里翻江倒海。我觉得，出现这种现象是由我们会自然而然地将力量与权力联系在一起所导致的。而我所说的力量则更符合马丁·路德·金对力量的定义，也就是达成目标和实现改变的能力。

失败的体验之所以让我们感到软弱无力，就是因为我们没能达成自己的目标或是没能实现预期的改变。失败与软弱无力之间的联系不可小觑。这些年来的研究让我发现，我们在软弱无力时对自己和身边的人而言是最危险的——软弱无力感会导致恐惧和绝望。从恃强凌弱到恐怖主义，在暴力事件的背后，人们往往都在疯狂地试图逃避某种软弱无力的感觉。

在与失败相依相伴的无力感出现的时候，我们便会开始回顾那些似曾相识的“早知今日何必当初”的事例了。软弱无力感的泛滥最终会导致绝望。作家兼牧师罗布·贝尔这样定义绝望：“绝望是一种精神状态，是一种认为明天会和今天一模一样的信念。”听到这句话的时候，我的心为之一沉：“老天啊，压在石头之下，满心认为自己没有出路，明天我仍会卡在同一个地方，这种感觉堪称一场灵魂危机。”

我通过研究发现，若要从软弱无力甚至绝望的状态中走出来，希望是必不可少的。希望并不是一种情绪，而是一种认知的过程。用研究者C·R·斯奈德的话来说，希望是由“目标、路径以及力量”这三者构成的思考过程。当我们能够设立目标、拥有追求目标的韧性和毅力并相信自己有能力采取行动的时候，希望也就产生了。斯奈德还发现，希望是可以习得的。在界限、坚持以及支持三者皆备的情况下，孩子们可以从父母身上习得希望。

希望是挣扎的一个表现。如果有人在我们儿时灌输了“失败是可耻”的理念，那么我们就错失了培养希望所需的韧性和力量的机会。希望是父母赠予我的礼物，当我跌跤、失败或是犯错误的时候，他们

并不会急着来救场，他们会支持我，也希望我能从中总结教训。他们非常重视培育我的勇气和胆识，这一点让我受益匪浅。

我的第一本书写于2002年。书的标题为“多毛的脚趾和性感的米饭：女人，自卑及媒体”（*Hairy Toes and Sexy Rice: Women, Shame, and the Media*），该书的灵感来源于我的个人生活。“多毛的脚趾”是指我的第一段有关自卑感和对身体认知的体验。8岁时，我在自己的大脚趾上发现了一小根绒毛，于是偷偷翻阅《十七岁》和《少女》杂志，想搞清楚自己是否正常。然而，我什么信息也没能找到：出现在每一张足部特写中的模特的脚趾都是光滑无毛的。在认定了自己是世界上唯一一个脚趾上有毛的姑娘后，我倾尽全力想到了两个措施：我购买了在杂志广告上看到的化妆品，并且从不在人前把脚趾露出来。

“性感的米饭”指的是一则风靡于2000年前后的电视广告。一次，在结束了一整天的教学后，我希望在丈夫和女儿回家之前独处一会儿。我脱下胸罩，绑起头发，打开电视，倒在沙发里，一心计划着晚餐的菜品。突然，电视上的画面引起了我的注意。一位穿着丝绸连衣裙的美女和一位俊秀的肌肉男一边喘息一边紧抱着彼此，背靠一台绝对零度牌冰箱的正面滑向了地板。每过几秒钟，这对情人便会用勺子喂对方吃东西。终于，在最后一个镜头中，摄像机移到一碗米饭上，屏幕上出现了熟悉的商标。我翻着白眼心想：这个广告真无聊。

接下来，我又想到：人们真会做出那样的事情吗？我敢打赌这肯定是男人们喜欢的：回到家，一边背靠着冰箱做爱，一边有人用勺子喂他们吃晚饭。然后，正如广告大神们所期待的那样，我开始觉得自己无趣的晚餐计划有些可悲了。

为此，我写了一本有关女人和自卑的书，其中包含了这两段故事，讲述了我与媒体塑造的女性形象之间的矛盾。我花了6个月的时间想要找一位代理人，但最终我只收到了20封不痛不痒的拒绝信。我的

最后一线希望是在奥斯汀举行的一场作家会议，只要花钱买一张门票，就能让我跟一位来自纽约市的活生生的编辑进行10分钟的面谈。我既紧张又激动，也充满了期待。与我进行10分钟会面的编辑来自一家以严肃非虚构文学出版物著称的出版社，我第一眼就喜欢上了他。他的头发凌乱，戴着笨拙而怪异的眼镜，还有一点儿沧桑感。在我看来，这些特质让他显得很有权威感。“你的作品呢？”他在我坐下时发问道。

出乎意料的是，在说出我排练过好几天的台词时，我一点儿也不觉得紧张。他握着拳头支撑着下巴，皱着眉头，听我给他介绍我的书。他问我：“你带相关的文件了吗？”我抽出一份写给他的投稿信，他抓起几页，读了起来。几分钟后，他告诉我，他觉得我的稿子挺有价值，但他不喜欢书名。然后他说：“自卑这个话题一点儿也不好笑。请别在这个话题上插科打诨。尼采说过：‘你觉得最有人性的事是什么？那就是不让别人感到自卑。自由的印章是什么呢？那就是在面对自己时不再感到自卑。’严肃起来，你的入场券已经到手了。”

我告诉他说我不能苟同，严肃对待自卑以及认识到幽默和欢笑对于治愈的重要性，这二者并不相互排斥。然而话一说完，我的时间就到了。他很快给了我一个代理人的姓名和电话。在我走出房间时，他给我的道别语是：“我真的很厌恶书里的幽默，我讨厌这个书名。不要写搞笑的故事，请记住尼采的话！”门在我身后关上了，我被压在了石头之下。我没有试着从下面爬出来，而是按他的建议将书名改成了《女性与自卑》，并删去了一些好玩的故事。我当时虽然无法忍受把书中所有的幽默都剔除掉，但回望过去，现在的我意识到，我删掉了太多的幽默，也没能坦诚面对自己。他的代理商朋友拒绝了我的投稿，在接下来的几年里，我又向不同的代理商和出版社寄出了40封投稿信，我所得到的回应，全都是内容为“由学者写就的有关自卑的书听起来虽然很有卖点，但我们不感兴趣”的程式化的信件。因此，我

向父母借钱在2004年自费出版了《女性与自卑》这本书。当时，自费出版尚属比较创新的做法，既费钱又费时费力，我还需要自行负责书籍的库存。在朋友查尔斯的帮助下，史蒂夫和我完成了几乎全部的运货工作，我甚至还在后备箱里装上了书，准备在活动上售卖。

一天，一位同事在电梯里拦住我说："我读过你的书了，很有冲击力。我准备下订单，把这本书放在我的教学大纲里面。你是通过哪家出版社出版的？"

我沉默了一下，然后说："书是我自费出版的。"

他走出电梯，一边用手把门推开一边扭过头来对我说："我真的没法把自费出版的书放到我的教学大纲里。"

我无法呼吸。那块石头的重压几乎让我窒息了。我立即想象出了自己的腰上系着零钱包、站在角落里兜售书的样子，我为此羞赧得无以复加。一次当一位女士拿出支票簿问我该把支票开给谁的时候，我居然一边告诉她"开给出版社吧"，一边把书拿起来，装作在书脊上寻找出版社的名字，就好像出版人不是我自己似的。

然而在6个月后，这本书受到了一些心理健康专家的认可，我甚至还说服了一家大型分销商来帮我把书推进了几家巴恩斯和诺布尔书店。之后，在一个非常神奇的晚上，我与心中的偶像、心理学家兼作家海瑞特·李纳见了面。从此，在不到三个月的时间里，我不但找到了一家代理商，还签下了《女性与自卑》的合同。这一切简直像在做梦！

经过改编后，这本书的书名变成了《我以为我是特例》（*I Thought It Was Just Me*），并于2007年的2月出版。史蒂夫和我都欣喜若狂，我们的父母也准备做好后援工作，在我出差做媒体宣传和巡回签书的时候帮助我照看孩子。那时，我为了买新衣服刷爆了一张信

用卡，而且每天早晨都会对着镜子练习我的《今日秀》访谈。我以为，大放异彩的时候到了。

到了，到了，到了。

就是现在。

大放异彩吧！

然而，什么也没有发生。图书出版的当天，我的电话只响了一次，是银行通知我还一笔贷款。我简直要崩溃了。第二天，电话没有一点儿动静，第三天亦是如此。我呆坐在那里，衣柜里满是新衣服，镜子上还贴着写有《今日秀》主持人凯蒂·柯丽克名字的便利贴。

绝望之余，我手忙脚乱地在芝加哥的一个会场组织了一场阅读会。那天非常冷，阅读会只有5人到场。其中有一位喝得醉醺醺的女士，还有两个人是误以为我是个推理小说作家才来的。

图书出版6个月后，我从出版社那里接到一通电话，问我愿不愿意用超低的优惠价购买自己的书。刚开始的时候我很兴奋，但接下来我发现，他们想让我买几百本。出版商告诉我说："这不是什么好事，你的书被廉价处理了。销售量太低了，我们没法把书存在我们的库房里。库房的成本很高，如果书卖不动，我们就得把书清理出去了。"

我回应道："我不明白，廉价处理到底是什么意思？"我坐在厨房地板上，听他解释把书从库房转移到折价区的过程。所有卖剩下的书，都要被送到打浆机化浆。

这次失败为我带来了毁灭性的打击。5年的心血在6个月中毁于一旦。软弱无力、绝望、自卑，这些感受在我心中翻滚，我内心五味陈杂。我满腹羞愧地指责别人的不是，同时也因自己应该和能够做却没有去做的事情而逐条自我批判。三周之后，史蒂夫把我从石头下救了

出来。后来我意识到，想要从逃避中走出来，最难的一点就是去面对挖掘故事真相所要进行的痛苦挣扎。而故事的真相便是，失败是我一手造成的。

我发誓，如果再给我一次出版这本书的机会，我一定会采取不同的做法。我不会穿着新衣服把自己打扮好并且等着别人敲门来询问我的作品；相反，我会穿上平时的旧衣服，主动去敲别人的门。

现在我已经出版了4本书，但在准备与世界各地的读者分享新理念的时候，我仍会感到恐惧和尴尬。当我对读者表示“我正在尝试阐释这个理念，并且非常需要你们的支持！”时，我仍会有些畏缩。但我会试着提醒自己，从好的一面来看，当看到有些读者为自己的进步而发自内心地感到欣喜时，我也感到特别欣慰。通过这番挖掘，我意识到，如果你自己不重视自己的作品，别人也不会重视。

在过去的10年中，对于失败和自卑的挖掘让我懂得：即便事事做对，即便我可以给自己加油打气，即便得到各方的支持，即便做好了万全的准备，失败仍是有可能发生的。作家、艺术家、企业家、养生专家、教师等一切你能想象到的人都免不了失败。但如果你能在挖掘过程中回溯过往，看到自己毫无保留、倾尽全力的身影，那么你的感悟就与那些没有尽心竭力的人截然不同。你或许无法摆脱失败，但你也不必饱受自卑的煎熬。

在批判失败的经历时，除了看我们付出的努力有多少，也要看我们是否实践了自己的价值观，即我们是否倾尽了全力，是否坦诚地面对了自己？如果我们在挖掘失败时发现以往做出的抉择与自己的价值观不符，那我们就会在失败带来的余波中挣扎，还要在背叛自己的痛苦中煎熬。

对于我来说，在阐释完美主义那荒诞而遥不可及的要求是如何让我们饱受折磨的时候，利用日常生活中的故事，甚至包括性感的米饭

这样滑稽或荒谬的故事是最有效的。事实上，我还是接受了所谓尼采式的建议，我虽然懂得卖书还是主动叫卖为好，但我把“自费出版”那句评价看得过重，进而导致了失败。

现在回头看这两段经历，我发现二者都有转化为竞技场的“狗啃泥”时刻的潜质。如果这两件事发生在今天，我希望我能因此而辨识出内在的自我怀疑和自卑。

我很感激编辑给我的建议，但这并不表示我要毫不质疑地全盘皆收。

那句“自费出版”的话真是伤人，估计还带有侮辱的意思，但是，当时的我并没有现在的我所具备的信息和经验，因此，我并没有以好奇心对待自己的感受，而是将专家的建议奉为圭臬，将自己的痛苦压在心里。

在这两则事例中，我选择了远离指导生活方向的两个价值观：一是我的信仰，二是我发誓要勇敢处事的承诺。我的信仰要求我把爱放在恐惧之上，但在这件事上，我却任由恐惧在爱之上践踏。我在做出每一个决定时，都是抱着别人会怎么看的思维模式，这把我折磨得一团糟。勇气要求我站出来表达自己，但在这个例子中，我只是躲在家里，等待出版社和读者能主动来帮我出力。我背离了自己的价值观并且对自己如此冷酷无情。但是，大家将在下一章中看到，我是个擅长从悔恨中汲取教训的人。悔恨是一位严厉但却处事公平的老师，它所教授的有关同理心和悲悯的课程是全然生活不可或缺的组成部分。

挖掘悔恨

失败教会我最重要的一课，就是让我认识到了悔恨的价值。悔恨这种感情能够非常有效地提醒我们意识到改变和成长的必要性。一般

来说，悔恨不仅是同理心的一种表现，也是对勇气的召唤和通往智慧的路径。和所有情感一样，悔恨既可能带有建设性，也可能带有毁灭性，但是，对悔恨进行全盘否决不仅是错误的，也是危险的。“不留遗憾”不代表活得有勇气，而是表示在生活中未加思考。没有悔恨的生活表示你认为没有什么东西是值得学习的，没有什么失误是需要补救的，也没有什么机会能让你在生活中变得更加勇敢。

一位朋友知道我正在研究有关悔恨的主题，于是给我发了一张照片，照片上的男孩一脸严肃，胸前文着“不留遗憾”的字样。后来我发现，这张图片出自于电影《冒牌家庭》（*We’ re the Millers*）。这个隐喻非常适合形容我的心得：如果你没有遗憾或是刻意在生活中避免遗憾，那么我认为你并没有掌握悔恨的真正意义。

在西点军校以焦点小组的形式做调查时，我让那些在战争中失去了队友的军官谈一谈悔恨在作战经历中扮演着什么样的角色。一位军官表示：“我不会用悔恨这个词，这个词和我的感觉有所偏差。我对于失去队友感到痛心疾首，所有报丧的电话都是我本人打的。如果可以，我会不假思索地和我的战士们换位，但是我不能。这件事我已经想象过1 000次了，我觉得我已经在人类智力所允许的范围内尽了最大努力，但我是否希望事情的结局能有所不同呢？我每分每秒都想。”

我怀疑他是否已经接受了“不留遗憾”的思想，于是便问他有没有过悔恨的经历。他说：“在高中的时候，学校里有个与众不同的女生。她有生理缺陷，有时她会跟我们一起在食堂吃饭。由于她暗恋我，我的朋友便没少取笑我。一次，她问我能不能和我坐在一起，我告诉她不可以。这件事让我非常后悔。当时我本可以用不同的方式来处理这件事，但我却没有。这件事让我追悔莫及。”

我相信，让我们最后悔的事莫过于未能拿出勇气了。无论是友善待人的勇气、展示自我的勇气、表达感情的勇气、划清界限的勇气，还是善待自己的勇气，都是如此。出于这个原因，悔恨可以成为同理

心的诞生地。在我选择了讨巧的做法而不是去捍卫值得捍卫的人或事的时候，我没能做到友善或慷慨待人。当回忆起这些经历的时候，我感到了深深的悔恨。但我同时也认识到，不依照自己的价值观生活是不可行的。对没有抓紧机会的悔恨让我变得更加勇敢，而因为责备我关心的人而生的悔恨则让我变得更加体贴。有的时候，最痛苦的教训恰是最有效的工具。

变革

我在前言中写过："那些敢于触及自己的不适、展露自己的脆弱并将自己的故事原原本本地呈现的人，都是真正牛气的人。"我觉得，这就是我如此欣赏安德鲁的故事的原因。作为领导，安德鲁本可以把责任推卸到自己的团队或是对方无礼的团队上，但他并没有这样做，而是拿出了勇气去感受痛苦，认识到自己的自卑，向友人展现脆弱之心，直面自己的职责，最终在团队面前扛起自己的责任。

拥有直面自己的错误以及失败的勇气，敢于将挖掘到的重要心得融入我们的生活、家庭以及组织机构中，这样的做法与在土壤中添加营养丰富的肥料一样，都能带来成长及新生的力量。在《起身》（*The Rise*）一书中，莎拉·刘易斯写道："失败这个词并不全面。一旦我们开始改造失败，失败也就不再是失败了。这个词总会溜出我们的视线范围之外，这并不只是因为我们在失败面前很难做到无畏无惧，而是因为我们一旦做好了讨论失败的准备，便会把失败冠以其他的名字：比如一次学习经验、一次尝试或是一次再造。而这些词语，都已经偏离了失败的本意。"如果我们愿意以好奇心、脆弱之心和人性展示自我并将勇敢起身付诸实践的话，那么失败也是能够滋养人生的。

1. Boundaries，Reliability，Accountability，Vault，Integrity，Nonjudgment，Generosity。



The Reckoning, The Rumble
The Revolution

10
与过去共舞

> 在这个大千世界中，如果连一个能够帮助我们从恐惧和失败中走出来的小小避风港都没有，那么我们是无法变得更加勇敢的。

挖掘自卑、身份、批评以及怀旧之情

当安德鲁将自卑的感觉用“被压在石头下”进行类比的时候，我发自内心地认同。他说：“在那漆黑一片、沉重无比、令人窒息的状态下试图做出决策，无异于水中捞月。”对此，我完全理解。在自卑感中，我们的大脑边缘区域劫持了整个大脑，让我们只能从“战斗，逃跑或是僵住不动”中选择对策。这些保命的反应让我们几乎没有思

考的空间，因此，绝大多数人在石头之下时都会绝望地左挪右移，条件反射般地在逃避、指责、发怒或是讨好别人这几个选项中寻求解脱。

另外，安德鲁能够不顾疼痛，先从石头下爬出来再采取行动，这种做法也让我深受启迪。这种选择不仅需要当事人具备对自我以及对情感的深刻认识，还要准备好并愿意进行挖掘。大多数的人都已经学会了用发泄和麻木的方式对待痛苦，因此，我告诉安德鲁，他的觉悟让我心生崇敬之情。他说，之所以能做到这些，一是因为他对自卑的认识，二是由于他能够在感到自卑时有所意识。

在过去的几年间，在我所遇到的领导者中，有相当多的人与自己的心理治疗师或人生导师保持紧密联系，这让我感到既惊讶又深受鼓舞。去年，一支来自达拉斯的由8人组成的首席执行官小组邀请我参加他们的一场支持会，这给我留下了深刻的印象。这支团队在多年中坚持聚会，分享并探讨我在本书中谈到的这些问题：如何才能真实地面对自己，全力以赴，并在跌倒后重新爬起来。

与他们见面的当晚，小组中的几位成员分享了自己的人生旅程。他们的故事中充满了勇气、心碎、突如其来的成功以及生活及事业上的惨痛失败。这支团队创造了一种我称之为“安全保险箱”的体系，他们可以坦率地分享自己的体验。我们之所以需要这样的支持，是因为我们需要一个能够让我们从恐惧和失败中得到慰藉的小小避风港，这样才有勇气踏进大千世界之中。

愤怒与报复

在整理电子邮件的时候，我习惯先浏览每封邮件的发件人和主题，然后再点开细看内容。盲目地点开电子邮件就像是不先从猫眼往外看就打开大门一样，很有可能招致危险。一天，在滚屏浏览邮件列表的时候，一个名字引得我怒火中烧，而刚开始的时候，我怎么也捉摸不出其中的原委。

我反复地读着那个名字，试图将它与我生命中出现过的地点和组织联系在一起：是大学吗？是教堂吗？是孩子们的学校吗？是社区附近的哪个地方吗？还是哪次演讲活动的举办地呢？但我什么也没有想出来。我把椅子往后挪了一点儿，把那个名字大声读了出来。在终于想起来的时候，我把眼珠使劲儿一翻。我的眼珠没有因此而卡在我的后脑之中，真是个奇迹。

发电子邮件的人我们暂且叫她帕梅拉。我与帕梅拉是几周前相遇的，当时，我刚在一场慈善募捐活动上发表完演讲。第一次看到她是在演讲刚结束之后，当时我正在排队等着取自助午餐。我对于在演讲活动上吃饭有一套较为固定的规矩：我不会在演讲之前在公共场合吃饭。也就是说，如果我受邀在一场午宴上发表演讲，那么我会在到场前提前吃完饭，上场前只会喝水。一是因为我会由于紧张而没有胃口，二是因为当自己坐在讲台前、在几百人的注视之下，把牙齿上残留的黑胡椒粒剔出来实在是毫无美感可言。

同时，由于我是个极度内向的人，因此也不经常在活动过后用餐。不了解我的人总会推断我是一个外向之人，而熟悉我的人则会说，极度内向才是我最鲜明的性格。在那一天，我要在演讲之后与一些大学生一起共进午餐。这任务看上去很对我的胃口，因为我非常喜欢和学生交谈。

站在自助取餐队伍中，我一眼就看到了帕梅拉。她把站在她前面的人们一个一个支开，向我一点点靠近。最后，等到我们之间只剩下

两个人的时候，我听到她对我身后的女士说道："不好意思，我需要跟布朗博士谈谈活动事宜。"

我转过头去，却发现她和我之间几乎只剩下15厘米的距离了。她尴尬地把手腕从胸前挤出来，伸手想要跟我握手并简单地做自我介绍。我往后退去，挑挑眉毛，算是打招呼："你好，我是布琳，见到你很高兴。"中间隔着这么小的距离，我才不肯尝试着和她握手呢。

这时，我转过身去和她一起面向餐台，随后扭过头去对她说："你是活动组织团队的成员吗？整场活动的效果都很不错。"

"不是，"她回答说，"我是作为一个大型集团的代表过来的，我想要跟你聊聊看有没有可能跟我们合作办几场活动。我算是以猎头身份参加活动的，我在物色有才能的演讲人。"

她的借机搭讪让我感到有点儿厌烦，但我还是表现出客气的样子。从餐盘区、鸡肉沙拉区再到餐台末端的苏打水区，我一共走了三分钟，在这段时间里，我对帕梅拉有了三点认识：

1. 她厌恶自己工作的企业，因为她的老板总是说，一旦裁员，她将是第一个被裁掉的。

2. 她没有接受过心理健康方面的相关培训，但由于看过太多的演讲，她的功底甚至比以演讲为生的人还要深厚。

3. 她的梦想是有一天不再当猎头去寻觅演讲人，而是自己当一名演说家。

在我手拿着盘子和饮料离开餐台的时候，我扭头对她说了句"很高兴认识你"，然后便继续往前走。我在预留的桌子旁坐了下来，准备专心跟这些大学生交流。但帕梅拉却毅然决然地跟在我的身后，把

她的盘子摆在我的旁边，把别人占座用的夹克和活动流程单移到了旁边空出来的座位上。

我还没来得及说话，她便在我身边坐下了。我看着她，眯起眼睛，收紧了下颚。她说："我的老板让我到处去挖掘优秀的演讲人。我在所有人面前都可以做到语惊四座。当然了，这事儿我不能跟老板们提。他们想要找有文凭的人，就好像名字之后的一串头衔就能说明你是个好演讲人一样。我连质疑他们的权利都没有，因为他们肯定会提醒我，我是可有可无的人。我真想告诉他们，我找不到任何优秀的演讲人，然后向他们自告奋勇。他们不但愚蠢，在钱上也太计较，就连近在眼前的英才都看不到。"

这个时候，学生们已经回到了桌旁。那位东西被人移走的学生脸上闪现出疑惑的神情，然后便在一旁坐下了。学生们一到，帕梅拉几乎从自己的椅子上跳了起来。她对整桌人尖声喊道："看啊！看啊！我们居然能和演讲人一起吃饭！她是不是很厉害？简直太棒了！"

听着她的话，我仍能感觉到她言语间的愤懑与恐惧。她如此努力地在刚过来的学生面前强装兴奋，但我却不知她还能把这愤怒和不满压抑多久。我努力把注意力放在学生的身上，30分钟后便从椅子上站了起来。学生们带着理解的眼神看着我，同时也因为要和这个女人同席而有些紧张和绝望。帕梅拉带着几乎不加掩饰的轻蔑看着我。"谢谢你毁了我的午餐，你这个疯女人"这句话几乎要脱口而出，但这毕竟不妥当。因此，我只是说了一句："不好意思，我得收拾行李上飞机了。"

与帕梅拉相遇的回忆足以让我在打开的她的电子邮件之前先平复一会儿心情。我给自己冲了杯咖啡，回来坐在电脑前，点开了电子邮件。

布朗博士：

绝大多数的会议来宾似乎都挺享受你的演讲，基于此，我已经把你大力推荐给了我的上司雪莉。接下来的几周内，她应该会联系你。

我还要给你一点儿善意的反馈意见：如果你想要在领域内把自己塑造成一位专家，我觉得把同行的名字读对是很重要的。在引用佩玛·丘卓的言论的时候，你把她的名字读成了“皮玛·超卓”。正确的读音应该是佩玛·丘卓。

帕梅拉
敬上

电脑屏幕上的字符非常清晰，但在我的脑子里，这些字符却乱舞起来，它们与我的恐惧混作一团。我是不是出糗了？她的言外之意勾起了我的自卑感，让我无法清醒地思考。不过几秒钟的时间，我已经把“如果你想要在领域内把自己塑造成一位专家”这句话理解成了“别再假装自己是个专家了”。我觉得自己就像一个茫然失措的孩子。

我发现自己完全陷入了“那个瞬间”之中，那个我已向成千上万的人讲述过的瞬间。实际上，这本书就是基于“那个瞬间”写就的。在那个瞬间里，自卑感铺天盖地向你袭来，把你逼入决一死战的求生模式。

讽刺的是，我一直在提醒大家（尤其是心理学专家），不要仅仅因为解析了“那个瞬间”的原理，就盲目地相信自己能够对此应对自如。自卑之所以被称作“情绪之王”，这个名号可不是白来的。

我坐在桌边，一边盯着这封邮件，一边努力驱赶着像骗子被识穿的那一刻会体验到的痛苦，如果我能在自己耳边低语几句的话，我会说：“这就是那个瞬间，什么也别做，什么也别说，你只需要呼吸，

专注于过程中的感情就行。在情绪安定下来之前，别逃避，别强忍，别回击，别说话，别打字，也别联系任何人。你会没事的。”

我的心突突地跳着，愤怒在我的血管里急涌，我的整个身体都发起抖来。我僵坐在椅子上，怒目圆睁，浑身热不可耐。终于，我一拳敲在了电脑桌上，喊道：“哼，这个一脸衰相、暗地里伤人的蠢货！”我用鼻子使劲儿吸气，又把气从口中吹了出去。再一次，又一次。冷静又重新回到了我的身体里，这不是平常的那种镇定，而是一种在蓄意报复之前出现的冷静。

我把电邮程序关闭，打开了微软系统的文字处理程序。我要先在文档里把回信打磨好，以便确定不出现拼写和语法上的错误。

新建了一个文档之后，就像查理·丹尼尔斯在《魔鬼去了佐治亚》中唱的一样，火焰从我的指尖喷涌而出：

> 魔鬼打开他的笼子，
>
> 他说，让我来为这场表演揭幕吧。
>
> 他将松香涂抹在弓上，
>
> 火焰从他的指尖喷涌而出。
>
> 然后，他拉开了弓弦，
>
> 发出了一声邪恶的嘶嘶声，
>
> 一群魔鬼加入了进来，
>
> 听起来就像是这首歌一样。

每敲击一次键盘，我的心情就会好转一点儿。我写了又改，改了又写。在完成之后，我把信件复制粘贴到了要回复给帕梅拉的邮件

中。但在点击“发送”前的那一秒，我却胆怯起来。不确定感笼罩了我，没有后援的报复并不容易。我需要支持，也需要得到一些赞成的声音。

除了追求完美和善于表演之外，我还是个调研的高手。有疑虑的时候，做做调查就行了！因此，我一通接一通地给朋友们打电话，向他们说明情况，并询问他们的意见。五通电话之后，大家一致同意：（1）帕梅拉是个面目可憎、暗地里伤人、爱慕虚荣的蠢货；（2）我不该把这封邮件发出去。有两个朋友觉得这样做得不偿失，因为这会毁了我为这家全国性大型机构演讲的机会。还有一位朋友告诉我，她会为了避免冲突不惜一切代价，另外两个朋友则认为这样做是对我的时间和精力的浪费。

但我依然没法下决心。我的回信可谓字字珠玑，要放弃如此精心打造的“艺术品”，还真是挺让人心疼的。另外，这是一次对伤害过我的人以牙还牙的机会，这种机会可不是天天都有的。最后，我把帕梅拉和我自己写的电子邮件都打印了出来，把两封信塞进了钱包里。我与戴安娜正好在翌日约好了面谈，她可以帮我来做决定。

我一屁股坐在戴安娜的沙发上，把两封信取出来，说：“我需要你的帮助，我都快要疯了。”我们两人都咯咯地笑了起来，然后，我对她解释道：“我是说真的。这次是有具体的事让我抓狂，我并不是毫无缘由地发怒。”

我把事情的来龙去脉都讲给了戴安娜，包括帕梅拉是如何插队的和午餐的过程如何，我全都告诉了她。然后，我拿出打印好的帕梅拉的那封电子邮件，大声读了出来。戴安娜皱起了眉头。看到她皱眉，我开口问她：“这事儿挺糟心的，不是吗？”

戴安娜说：“是啊，真是糟心。”

我告诉戴安娜，我觉得帕梅拉是个一脸衰相、暗地里伤人的蠢货，我所有的朋友也都这么认为。戴安娜扔给我一个没兴趣的表情，她对我这种以民意调查为根据的生活方式并不支持。

“好吧，那你准备好听我的回信了吗？”

戴安娜说：“准备好了。”

我打开自己的回信读道：

亲爱的帕梅拉：

我收到你邀请我未来与你们合作、演讲的邮件了。我把这封邮件抄送给了你的上司雪莉，因为这封信涉及你们两个人。

我对于跟你们公司合作有着很大的顾虑。在明尼阿波利斯共进午餐的时候，你告诉我你的老板“不但愚蠢，在钱上也太过计较”，不知这是对你们企业环境的准确阐释，还是你对自己工作现状不满情绪的不当表达。无论怎样，我都觉得这些评价非常不专业，这些话从一个在公共场合代表一家广受尊重的企业的人的口中说出来，就更是如此了。

另外，我理解你想要当一位演说家的愿望，但是你说你正在考虑告诉上级说你寻觅不到合适的人选，希望通过这种方法让他们请你去演讲，这一点我不能苟同。你说文凭并不是成为一个有感染力的演讲者的必要条件，这一点我是认同的，但我希望你明白，为继续教育和继续培训进行的演讲对于演讲人的文凭还是有要求的。虽然你有才华，但如果能更进一步，把自己塑造成一个心理健康专家，这将对你所在的企业的道德形象产生不可小觑的影响。

再说一次，感谢你能将我推荐给雪莉，但是，在答应为你的企业演讲之前，我需要有人就这封信中概述的几点顾虑给我一些解释。

祝好
布琳·布朗博士，
社会工作博士，认证社会工作者

我简直是喜形于色了。在读信的时候，我感觉自己的身体仿佛膨胀了一倍。我觉得自己趾高气扬，就像是一个小学三年级的学生给母亲读老师的嘉奖信一样。

戴安娜说：“天哪，你居然把信抄送给她的上司了。你这是动真格了，对吧？”

我微笑道：“就像我爸爸说的：‘惹怒了公牛，就要被牛角顶。’”

戴安娜沉默了片刻，然后回话说：“那么，告诉我……你觉得帕梅拉在读这封邮件的时候的感觉会是怎样的呢？当她在得知自己的上司也会读到同一封信时，她又会有什么感想呢？”

我一边将信折起来，一边考虑要从何处说起。我知道自己在潜意识里想让她产生什么样的感受，我很肯定，这就是我的动机。我考虑了一小会儿，然后对戴安娜说：“我想让她感觉自己的确矮人一头、差距很大，我想让她有种‘被识穿’的感觉，我想让她感到像被抓了现行一样而手足无措。我想让她局促不安……我想让她……”

一股热气从我的胸腔涌上来，我的整张脸都感觉快要融化掉了。这次涌上来的并不是愤怒之火，而是真相在被慢慢炙烤。空气中溢满了恐怖的阒寂，和每次得到沉痛的领悟时的感觉一样，整间屋子让我感到拥挤不堪，我感觉自己变得如此渺小，忍无可忍。

更糟糕的是，戴安娜的脸上浮现出了她每次坐着等我自己悟出真相时都会出现的怪异表情。她眯起双眼，微微努起嘴唇，露出一副母

亲看着自己孩子打针时的样子。这样的表情我并不陌生，作为母亲、教师以及社会工作者，这种表情我经常会挂在脸上。

戴安娜的表情似乎在说："我也不喜欢这个过程，但是我们在这里就是为了要解决问题的。坚持一下。我没法终止你的痛苦，但可以在你身边，帮助你往前摸索着挺过这一关。"

我把打印出来的信放在沙发上，然后踢掉人字拖鞋，把两腿缩到胸前，用双臂抱住两腿，将额头靠在膝盖上，一动不动地坐在那里。

"老天啊，我真不敢相信，这真是太可怕了。"我缓缓地把刚才说的话重复了一遍："我想让她有渺小、愚蠢和被拆穿的感觉。我想要她有自卑、恐惧、不如别人的感觉。我想让她觉得自己是个被人识穿的骗子。"

戴安娜仍然沉默不语，但这种沉默是友善的，是不含指责意味的，也是有助于我的成长的。她懂得如何帮助我接受疯狂的普遍性。也就是说，人人都是一样的，只有在我们意识不到自己所做的事情以及背后的原因时，这种普遍的疯狂才会有危险。和她在一起，我从来没有感到过自卑，从来也没有。

我头也没抬地说："这么做似乎合情合理，但是我的内心却很抵触，这简直是乱套了。"

戴安娜总是把火候拿捏得刚刚好，她什么也没有说。

将额头靠在膝盖上的时候，我意识到自己必须把话大声说出来。对自卑感10年的研究告诉我，让人感到最可怕也最有违直觉的事情其实是非常重要的：我必须把自卑感说出来。"念出别字这种事尤其会让我感到羞愧。我感觉自己既愚蠢又渺小，还有种被识破又自卑的感

觉，我感觉恐惧，觉得自己像个骗子，像个假装聪明却被人看穿的人。”

我的话音落下后，沉默又持续了一会儿。无论写多少本书，无论取得多少学位，我都无法真正达到我为“聪明”定下的标准：那种纽约式的精明，那种常春藤大学的学人所具有的博学，那种别人有而我没有的睿智思想。我是一个会在语法上出错的第五代得克萨斯人，容易在疲惫或生气的时候讲脏话，还总是要提醒自己注意不要拖长元音和使用俗语，无论我的名字后面缀有多少文凭或头衔，都不能改变这些事实。

我陷入了这让人如坐针毡的沉默之中，脑中浮现的第一幅画面是电影《沉默的羔羊》（*The Silence of the Lambs*）中令人生畏的一幕：在揭穿由朱迪·福斯特饰演的联邦调查局特工克拉丽丝·史达琳的心思的时候，汉尼拔说：“你觉得自己很有野心，不是吗？你知道拎着名牌包、穿着廉价鞋的你在我眼里是什么吗？你就像一个乡巴佬。一个收拾得干干净净、步履匆匆、有那么一点点品味的乡巴佬。良好的营养给了你的骨骼一些力量，但你与你那穷酸白人的血统之间隔了至多只有一代。不是吗，史达琳特工？还有你竭尽全力掩盖的口音，那是纯正的弗吉尼亚西部口音吧。你的父亲是做什么的？是挖煤矿的吗？他身上有没有羊膻味儿？”

我希望戴安娜说些什么来缓和一下气氛。我想让她把汉尼拔和我心里的魔鬼全都找出来，把它们都赶走。但在我一点点触及心底的这个至关重要的过程中，她是绝对不会插手进来打断我的。我来找她，就是为了让我苦心学到的所有知识从大脑中渗透到我围墙高筑的心灵里。想要达到这个效果，我需要一定的空间，而戴安娜能发挥的最重要的作用，就是为我支撑这个空间。她能够为我支撑起让我体味自己情感的空间，她能够为我支撑起任我恶语咒骂、东闯西撞、怨恨别人

的空间，也能够为我支撑起让我展示出疲惫、不完美以及愤怒的空间。在这方面，她真的是一位高人。

我终于把双脚踏回地上了，抬眼说道：“这感觉真是痛苦，比生气糟糕多了，这比愤怒要痛苦得多。”

戴安娜说：“是啊，这的确是比愤怒更难对付。”

然后，我们俩又沉默了好长一段时间。

终于，我一边看着她一边问道：“那么，这种写一封充满怨气的信的方式算不算一种可靠的工具呢？如果认识到你想给对方造成的感受，是不是每次都能借此来理解你自己的感受呢？”

与我相识这么久，戴安娜已经非常强烈地意识到了我对于公式和工具的热爱。她说：“具体情况需要具体分析。但是我觉得，这种方法很适合用来帮你挖掘自己的感受，特别是当你处在‘惹怒公牛’状态下的时候。”

辨识

我很肯定，感受到火焰从指尖喷出以及担心身体自爆，这些生理反应都是情绪波动的可靠标志。在这段故事里，我的第一个在竞技场的“狗啃泥”时刻发生在读到帕梅拉的邮件的时候。但是，当时的我并不懂得勇敢起身的方法，因此并没有怀着好奇心去挖掘，而是想要以牙还牙。我的第二个“狗啃泥”时刻是我坐在戴安娜的沙发上时发生的，当时的我意识到，我写回信的目的其实是想要通过伤害帕梅拉的方式把自己的自卑转移到她的身上。幸运的是，在戴安娜的帮助下，这一次我选择了怀着好奇心挖掘。

说老实话，在自卑时选择怀着好奇心挖掘是我下半辈子必须时刻提醒自己注意的。我把这个告诉了父亲，告诉他我们需要重新找一个有关公牛的谚语了。我对比喻的偏爱就是拜我父亲所赐，我们花了30分钟的时间讨论了公牛如何横冲直撞地穿过“情绪的瓷器商店”，以及如何要骑在自卑的公牛身上8秒钟才算获得牛仔竞技比赛的胜利。最后，我们不再一心寻找俏皮话，而是选择了比较直白的表达方式。我提议：“‘如果惹怒了公牛，那么公牛需要30分钟的停战时间’，这句话怎么样？”父亲的回答将我俩的性格表露得一览无余：“好吧，孩子，这句话虽然不那么响亮，听上去也不是那么严肃，但如果你能在梳理自己情绪的同时把公牛也扭送进牛棚里，那你就省下大把的辛酸泪了。”

挖掘

为了到达三角洲并获得重要心得，我必须要对自卑、身份、批评以及怀旧之情进行挖掘。这样做的一个原因是从自卑状态中恢复的能力包含各种复杂的因素。在我之前的书中，我讨论了通过研究发现的构成自卑恢复能力的4种因素。能够很好地从自卑感中恢复的人将：

1. 理解自卑，并且明白什么样的信息和期望能够引发他们的自卑感。

2. 将“不完美意味着不够好”的理念和期待与现实情况进行比对，从而锻炼批判性意识。

3. 主动与他人沟通并与信任的人分享自己的故事。

4. 讨论自卑感。他们会用到自卑这个词，会讨论自己的感受，也会提出自己的需求。

在将诱发自卑感的理念与现实情况比对的过程中，我们往往要对身份、标签以及陈规陋习进行深挖。另外，期望往往根植于怀旧之情中。更有甚者，期望源于将当下的挣扎与经过美化的“往昔的模样”进行对比的危险行径，因此，我们也需要探索自己的期望是否以此为根源。

挖掘身份

> 我深爱得克萨斯州，但我认为，这一是由于我对事实进行了无伤大雅的歪曲，二是由于我只和与自己意见相投的成年人讨论这个问题。
>
> ——莫利·艾文斯

融合是勇敢起身的灵魂。若要全然生活，我们就必须让自己变得完整。若要好好爱自己，我们就要与自我碎片重新建立起联结，要把那些被遗弃的自我碎片全都召唤回来。卡尔·荣格将此称为自性化。

荣格学说的研究者詹姆斯·霍利斯在其《寻找下半生的意义》（*Finding Meaning in the Second Half of Life*）一书中写道：“或许，自性化的理念要算荣格最为引人瞩目的贡献了。所谓自性化，就是穷极一生的时间向我们应当成为的“完整的人”靠近，遵循神的意志，而不是父母、群体，尤其是那容易受到惊吓或膨胀夸大的自我意识的意志。在对别人生命的神奇表示敬畏的时候，我们的自性化过程也在召唤每一个人投入自己生命的神奇之中，并为生命在人生的旅途中将何去何承担起全部的责任。”

在接受自我的过程中，我遇到的最大的一个挑战便是意识到，我本身与自认为应该成为的那个人或是我一直以来对自己的期望是有所

出入的。从初中三年级开始，我便想要脱离自己的得克萨斯身份，我幻想着自己有一天能够变成一位文质彬彬的纽约学者，在市区拥有一套小户型公寓，每周都会跟一位收费不菲的分析师会面。我想变得博学多才、时髦有范且世故得恰到好处。

实际上，我是个说话粗鲁的人。我曾收到过一封要求我反思自己“带有暴力色彩的野蛮修辞”的电子邮件。我很惊讶，因为我不但胆小脆弱，对暴力行为也难以容忍。然而，在与一大群观众分享一段育儿故事的时候，我说出了这样的话：“我没法劝孩子们把衣服穿好，于是像一只被砍了脑袋的鸡一样在屋里上蹿下跳。查理不肯抬手让我帮他把衣服套上。我忍无可忍地说：‘兔子扒皮要趁早！上学要迟到了，我可不是在说笑！’”我承认，这话听起来的确挺让人恶心的。但如果你在成长时经常听到这样的语言，那么你便无法意识到自己也说出了这样的话。我的头脑里并没有勾画出剥了皮的兔子或是没有脑袋的鸡这样的画面。

我有时也会收到赞美的电子邮件。这些邮件虽然没有夸奖我温文尔雅的风采或是谈吐不凡的演讲，但它们依然让人愉悦。比如说，在艾奥瓦州的博伊西演讲时，当我的麦克风第20次从支架上掉下来的时候，我抓狂地在1 500人面前大喊道：“屁眼儿走火省火柴！”我从一位女士那里收到了一封暖心的电子邮件：“你这句话让我哭了出来！自从祖母去世，我还没听到任何人说过这句话呢。”

渐渐地，我放弃了那个居住在曼哈顿的完美形象，并且开始坚定地尝试着拥抱真实的自我。假使投入“生命的神奇之中”，我会看到这样一个女孩：

她出生在圣安东尼奥。

在得克萨斯大学奥斯汀分校学习。

在西碧落溪上的一家有着百年历史的小酒吧里举办了婚礼。

在休斯敦大学任教。

在得克萨斯医学中心生下两个孩子。

在休斯敦经营一个家庭。

喜欢在得克萨斯山区游玩。

夏天会在加尔维斯敦钓鱼。

对得克萨斯州的爱恋之情会持续一辈子。

我继续挖掘着我的得克萨斯之根，希望自己能与所处的环境融为一体，让自己变成那个天命注定我应当成为的人，在这个过程中，我发现，自己之所以会暴粗口，这和我的成长环境有着紧密的联系。

在得克萨斯州长大的女孩子从小便开始接受的教育包括何时该穿白鞋子、怎样摆放桌子以及为何正统的家庭只应在鸡肉沙拉里放白肉这些重要事项。但是，我们也学会了如何吐口水、如何射击以及如何在橄榄球场上把球扔得老远。

我们学会了如何变得坚韧而甜美，我们也学会了何时该坚韧、何时该甜美。随着年龄的增长，在应该温柔软弱时表现得坚韧独立所带来的后果也越发严重起来。对于小女孩来说，这种行为所带来的惩罚既有他人严厉的目光，也有“男孩子气”或“倔强”这样的评语。随着我们的成长，过于坚决或独立则会引来自卑、耻笑、指责以及批评等较为负面的情绪。

绝大多数的孩子年龄都还太小，一心只顾玩乐，并没有注意到自己因做了应受严惩的举动而越界进入了“举止没有淑女范儿”的禁区。作为一个女人和两个孩子的母亲，现在的我能够准确分辨出“越界”的时机——当女孩子比男孩子吐口水吐得更远、射击射得更准、成功传球次数更多的时候，便是越界的时刻。在这一天来临的时候，女孩会通过或隐晦或直白的途径理解到，她们最好把注意力放在如何

保持窈窕身材、注意行为礼仪以及不要过度显露智慧上。这个时刻对于男孩子而言也是至关重要的。他们在这个时刻认识了海洛因，也发现强忍感情和自我控制会受到嘉奖，但展露情绪却会遭到惩罚。脆弱与软弱被等同起来，愤怒变成了恐惧这一不被允许出现的情感的代替品。

这些规矩有维持现行权力结构稳固的功能，对男女也均有惩戒的作用，对于这一观点，我相信大家都能认同。阻碍融合过程以及遵从这些规矩的并不仅限于男性，女性也位列其中。虽然有不少女性都在为一种不同以往的生活方式而斗争，但是在占主导地位的大部分姐妹们所效忠的体系中，本应共存的温柔与坚韧被分离得如此之远，让二者各自病变成了一种有害的状态——温柔变成了拍马屁和阿谀逢迎，坚韧变成了你争我夺和诽谤中伤。

在成长过程中，许多人都对与真实自我有所出入的角色和行为选择了接受。性别政治与跳舞有许多相似之处。如果你曾见过一对男女合着一曲快节奏的得克萨斯波尔卡摇摆起舞，那你就会明白我的意思。性别这件事本身就包含了精心编排的步调与反复磨合的妥协。无论领舞者是谁，两步舞仍是需要两个人合作才能完成的。虽然具体音乐和舞步可能会根据地点和背景而有所不同，但基本的节奏却是大同小异的。从纽约长岛再到加州硅谷，各地的情形如出一辙：被人视为软弱的恐惧感迫使男性假装自己不会害怕、孤独、困惑、脆弱或有过失误，而被人视为冷酷、不完美、难伺候或是不友善的恐惧感则迫使女性假装疲惫、饥渴、胸怀大志或是生气等情绪从未在自己身上出现过。

挖掘怀旧之情

相比之下，怀旧之情听起来不但无伤大雅，甚至适合人们适度地沉浸其中。但是，让我们来看一看组成“怀旧之情”（nostalgia）的两个希腊语词根：其中的“nostos”意为“回家”，而“algos”则意为“痛苦”。通过将我们的过去浪漫化来缓解痛苦，这种做法的确很有诱惑力，但同时也很危险。而对于我的家庭而言，怀旧之情的诱惑几乎是致命的。

我的家人将那些充斥着动荡和不羁的故事奉为传奇，而在这些故事中那些生活艰苦但追求快乐的角色身上也因此沾染上了特殊的诗意。这样的故事无论听多少遍都不会让我们厌倦。一个下午，当我坐下来研究研究生课程的最后一个项目“家族图谱”的时候，真相却让这些故事中的怀旧光环黯然失色。

所谓家族图谱，就是行为健康学专家通过可视的方法标出客户的关系和背景的一种工具。家族图谱使用复杂的标志和线条来表示家族的健康史以及家人之间的交际情感关系。我既爱图谱又爱情感关系，因此，我兴致勃勃地取出纸张，削好彩色铅笔，打电话与母亲讨论我们的家族历史。两个小时之后，我便开始绘制一幅可以用“贫瘠的得克萨斯。人物信息：布琳的家族”作为标题的图谱了。

看着这张图谱，我意识到，许多我本以为是由艰苦生活所致的困境，实际上却是成瘾症和心理健康方面的问题。没错，关于抗争、获胜以及不屈不挠的精彩民间故事很多，关于心理创伤和失去的故事亦是不胜枚举。记得在与母亲谈话时我曾对她说：“老天啊，妈妈，这真可怕，我简直不敢相信。”她的回答是：“我知道，很多事情我都亲身经历过。”

两周后，即1996年5月11日，我完成了学业。我戒了烟和酒，并在5月12日参加了我的第一场嗜酒者互诫协会活动。我不确定自己算不算是个嗜酒者，但我在十几岁的时候非常放荡不羁。

融入嗜酒者互诫协会并不容易，我的第一位担保人告诉我，她觉得我就像是一个“各种成瘾问题的大杂烩”，也就是说，我虽然没有对某种东西上瘾太深，但各种成瘾问题都略沾一点儿已足以令人警戒了。在《脆弱的力量》一书中，我与大家分享过这个故事。她建议我最好面面俱到，把喝酒抽烟、过度关照弟弟妹妹以及为缓解情绪而吃东西的瘾都戒掉。我接受了她的建议，实不相瞒，这的确为我腾出了大量的时间。将近20年来，我没有再碰过烟酒。

在过去的20年中，我发现我真正需要的其实是一个叫作“脆弱之心互助协会”的团体，让那些因失去控制、湮没于不确定性或是惧怕暴露感情而采取麻痹态度的人聚集起来的团体。我将怀旧之情从往事中抹去，从而发现了许多藏在故事背后的心理创伤因素，这时，我才渐渐懂得了在成长过程中对感情缄默不语的原因。这些创伤从我们的生命中掳走了许多东西，而其中最大的损失，便是让我们失去了变得脆弱的意愿甚至能力。找回曾经失去的东西，已是箭在弦上。

对父母深厚的感情以及对家庭的忠实往往会阻碍我们越过怀旧之情的掩盖去直视真相。我们不愿意背叛任何人，我们不愿意以好奇之心去挖掘事实、提出疑问或是质疑故事。我们会矛盾地反问自己：如果我去挖掘这些难以面对的真相，那么我还怎么能够去关爱和保护自己的家庭呢？对于我来说，这个问题的答案可以用另一个问题来解答：如果我不去挖掘这些难以面对的真相，我又怎么能够关爱和保护自己的家庭呢？

在《从未有过的过去：美国家庭以及怀旧之情的陷阱》（*The Way We Never Were:American Families and the Nostalgia Trap*）一书中，作者斯蒂芬妮·孔茨探索了怀旧之情带来的几点危害。她写道：“歌颂过去的美好事物是无可非议的。但如证人一样，回忆并不会永远将真话和盘托出，也不会只讲真话。我们需要仔细审视回忆，辨识和接受让我们骄傲满足以及痛苦的回忆之间存在的矛盾和断层。”

孔茨建议说，想要将怀旧的想法与现实比对，最好的方法就是去揭示和审视深埋于我们的回忆当中的失真和矛盾之处。孔茨为我们举了一个例子：

> 我采访过许多对20世纪50年代及60年代初的生活抱有美好回忆的白种人。那些从未对这些回忆进行过认真审视的人认为，民权运动和女权运动是对于他们记忆中的和谐世界的破坏，因此对那些运动所抱持的反对情绪也最强。然而其他人却能意识到，从某种程度上来说，他们自己的美好体验是构建于不公平的社会制度与他人的痛苦之上的。一些白种人能够意识到，他们的童年美好回忆中有着一位黑人管家，主人下令，她随叫随到，对自己的孩子却无暇看管。

孔茨特别指出，那些挖掘了怀旧之情的人并没有对自己的美好回忆感到愧疚或自卑，相反，这种挖掘竟让他们对改变更加适应了。她总结道："无论是作为个体还是社会的一部分，我们先要学会使用三维视角来观察我们的过去，之后才能走入未来的四维空间中。"

在导演保罗·索伦蒂诺美妙绝伦而摄人心魄的影片《绝美之城》中，有一句台词揭示了怀旧之情之下隐藏的痛苦。片中的主角是一位一边忍耐着过去一边在当下的生活中祈盼爱情的男性，他发问道："怀旧有什么错？对于那些对未来无望之人，这是仅存的消遣了。"怀旧之情是一种危险的消遣，还会让我们在失败后产生屈从与无助的感觉。在勇敢起身的过程中，我们必须继续前行，以包容之心回望过去。

挖掘批评

想要避免批评，那就什么都不要说，什么都不要做，什么都不要成就。

——亚里士多德

并非所有的批评都是相同的，而批评背后的意图也自然各有不同。想到亚里士多德，我的脑海里便会浮现出一群哲学家聚集在一片橄榄树林中讨论学问和意义的情景。这里所言的批评是人与人之间提出的有理有据、符合逻辑且礼貌恭敬的疑问，包含着人们为拓展思想和探索真相而共有的激情。批评是人们为了构建知识而冒着风险直面和分享自身理念从而进行的对话与交流。想要从批评中获益，没有一定技巧是不行的。

现今，当我们想到批评，便会想起推特网上由用户匿名发布的卑鄙而伤人的人身攻击言论。由不愿解决问题的人发起的情绪化的人身攻击对于构筑和创作任何东西都毫无意义，这种人只是想要打击和拆毁别人试图建立的东西，却丝毫不愿努力去填补毁坏造成的空缺。我将这种普遍可见的批评称作“低价座位看客的批评”（或是卑鄙之箭）。正是因为这种批评的存在，罗斯福的那句“真正令人尊敬的不是评论家”才能在人们中间引起如此强烈的共鸣。对于我们这些在结果没有保障时也甘愿站出表达自我并要立足于竞技场的人来说，低价座位上的看客的批评是很危险的。原因如下：

1. 这种批评会让人受伤。人们对我们的残酷指责是会让我们受到伤害的。低价座位上的看客们是竞技场季票的拥有者，他们对批评中伤颇有一套，也知道如何击中我们的要害：也就是说，他们知道如何触发我们的自卑感。当对象是女性时，他们会攻击对方的外貌、身材、育儿技能以及任何能够使女性“自己完美无缺、让别人皆大欢喜”的期望受到动摇的因素。当对象是男性时，他们会直取对方的咽喉，也就是对任何软弱或失败的蛛丝马迹都抓住不放。这种批评之所

以危险，是因为在几次打击之后，我们便会越发畏首畏尾，让自己变得不那么容易被击中。保守的确会让我们变得难以被击中，但同时也会让我们越来越难有所作为。

2. 这种批评也会让人麻木。我们会用“我才不管别人怎么看呢”这句百试不爽的话来自我慰藉。我们对此不以为意，或者至少会装出一副无所谓的样子。对别人的看法无动于衷的做法本身就是自欺欺人。为了对某件事麻木不仁，我们所套上的铠甲既笨重又令人不适，还很快就会被攻破。放眼铠甲的历史（任何一位研究脆弱之心的历史迷都会这么做），你就会发现人类的武器和战术都在不断地升级。你想用铠甲把全身遮盖得严严实实的？那好，我们就用能穿透细小罅隙的锥状刀剑来对付你。你把小罅隙也填上？那我们就使用能穿透铠甲伤人的狼牙棒。对别人的看法无动于衷不仅是在自欺欺人，也不会为你带来任何益处。

3.当低价座位上的看客们的批评的音量和频率高过其他声音时，那些言之有物的批评和反馈中常会包含的想法就会被排挤出去。我们放弃告诉别人该如何提供有建设性和积极意义的反馈和批评，这样便是为了自我保护而将一切外界信息拒之门外。我们开始安于在言行绝不会遭到任何质疑与反对的回音室中过活，而这，同样也是有害的。

当我们对别人的看法置若罔闻时，我们也就失去了沟通的能力。但如果受他人看法的牵制，我们却会失勇气，让自己变得脆弱。想要解决这个问题，我们就要明确分清到底谁的看法才具有实际意义。我希望你在一张长宽均为1英寸的纸上写下你所重视的人的名字。这就是一片小小的圣地。如果这张纸写不下所有你重视的人的名字，那你就得做取舍了。纸片上的人不应该是那些因忽视你的不完美和脆弱而爱你的人，而应该是那些因为你的不完美和脆弱才爱你的人。当你在竞技场内摔趴下时，这些人会把你架起来，告诉你，这次失败真是惨不忍睹，但他们也会告诉你，你很勇敢，并且许诺会在下次你比赛时守

在你身边、为你拍去身上的尘土。那些敢于说“不同意”或者“我觉得你错了”的人，以及那些在看到你的行为背离价值观时会对你提出质疑的人，也应被写在这张纸片上。

我把这张纸片装在钱包里。这样一来，当我一心想要侵入亚马逊的服务器后端、找出那个在网上不评论我的作品却对我进行人身攻击的坏蛋的IP地址时，我就能抑制住冲动：没错，这句话是很伤人，但这个人并不在我的名单里。当我面对一个艰难的抉择而犹豫时，我不会闭上双眼想象那些低价座位上的看客的反应，而是尽力去想我名单上的某个能让我坚守自己标准的人。

变革

那天，在读完帕梅拉的邮件之后，我的心中充满了自卑和恐惧。然而，在将我的烂初稿与通过挖掘得到的信息进行对比之后，我却发现那块石头其实并不是被他人压在我身上的，而是我自作自受地爬到石头下面去的。这才是痛苦真正的来源。我的重要心得有以下几点：

1．我将“聪明”这个词定义为“所有我不具备的资质以及我的背景注定我将无法达到的状态”。我基本上将聪明定义成了“我的特质和背景的对立面”。托尼·莫里森写下：“定义属于给出定义的人，而不是被定义的对象”。我意识到，我必须对自己所重视的事物进行重新定义，也要将我自己包括在这个定义内。

2．我已逐渐用爱去接受自己以及自己走过的路。没错，这其中有一些难以面对、支离破碎的东西，但美好而坚强的过往仍占大部分。最重要的是，这一切成就了今天的我。

3. 我意识到，我也会做出伤害他人感情的事情。没错，我的确收到了一封言语刻薄的电子邮件，但与这封邮件的发件人给我造成的痛苦相比，我准备做出的无情之举对我自身造成的伤害更为严重。怀着好奇心去挖掘是符合我价值观的行为，但刻薄待人却偏离了我的初衷。

我十几岁的时候，有一次，外祖母和她的朋友路易斯争论着综艺节目“劳伦斯·韦尔克秀”中哪对舞者最厉害。每次收看这档节目的时候，我们都会试着学习新舞步，穿着睡衣和牛仔靴一起边跳边在屋里穿梭。我负责领舞，外祖母则笑得很开怀。外祖母在不少波尔卡舞蹈比赛中都拿过奖，她相信，没有哪组舞者要比节目中最有名的波比和锡西更杰出了。她坚信这两人“在现实生活中也是一对儿”，还说，“只有相爱的人跳出的波尔卡舞最美”。

那天晚上的晚餐是外祖母家的家常菜：撒上牛肉碎的面包片，罐装绿豆和冰茶。晚餐将尽时，外祖母端出了一份由蓝色波点仿瓷餐盘盛着的橙味小点心。

外祖父柯利坐在起居室的躺椅中。他是珍珠啤酒厂的一名叉车司机，除了对天气实况评论几句之外，他几乎不说什么话。我、外祖母以及路易斯在餐桌前聊天的时候，外祖父正一边吸烟、一边听着收音机，音量的大小既不打扰他收看电视又让他不会漏听天气预报。

外祖母从桌子的另一头探过身来，压低声音告诉我和路易斯，这周稍早的时候，柯利听到仓库里的手推式割草机后面有一只小动物在上蹿下跳，于是便想从仓库里把一堆摞起的草坪椅搬出来一探究竟。她先是大笑了一阵，然后小声说道：“那天简直能把人热死，蚊子大得简直可以套马鞍了，但我就是不进屋，我站在那里，看着他为了抓住仓库里的小动物把椅子拽了出来，就好像是有人在黑暗中和一头满身涂了油的猪摔跤似的。终于，一只大负鼠从仓库里窜了出去，柯利

吓得把那几把该死的椅子往空中一抛，自己像只炸飞了的鸭子似的逃走了。”

我笑得连气都喘不上来了。故事本身很好笑，但更好玩儿的是外祖母和路易斯都“爱拍大腿”。她们坐在椅子上，用手推着桌子向后靠去，一次又一次地拍着自己的大腿，直到把笑话中的每一克笑料都拍出去为止。我依稀记得，当时我在心里默想：这样的用词还有谁能说出口呢？谁还能说出这样有趣的话呢？

我没有料到，事隔多年，“我”成了这个问题的答案，因为我就是这样说话的。首先，这样的用语在我的成长环境中，而且这些说法也很形象。除了“在黑暗中和一头满身涂了油的猪摔跤”之外，我想不出还有什么更好的方法能够形容出那种绞尽脑汁想弄清你是谁以及你来自哪里的感觉了。我们的身份总在变换和发展之中，本就不应被固化。没有人的过往是非黑即白的，逃避过去是最容易让我们被过去禁锢的方式，这会让过去成为我们的主人。关键在于要将光明引入黑暗之中，也就是培养我们的觉知和理解力。

仅仅通过头脑去明白和理解一些事情，并不意味着我们在情绪激动时能够百毒不侵。“审视生活中让我们感到自卑的领域并非易事，然而，认识到人人都曾利用自卑对他人造成过伤害这一点，往往会让我们感到更加痛苦”——这句话我已记不得自己在讲台上说了多少次，即便如此，有了与帕梅拉的插曲以及我与戴安娜一起进行的探索等经历，我才真正理解了被逼入情感角落中的自己有多么危险。

在被逼入情感的角落中时，我们中的一些人会用手捂脸、背靠着墙壁出溜在地上，只想逃避，一些人会尝试用逢迎别人的方式走出角落，一些人则靠“曲线救国”来脱身。重要的是，我们要认识到自己的身份以及自己在这些情况下是如何做出回应的。电影《沉默的羔羊》中那紧张的一幕虽然让我很不舒服，但这的确打开了我的眼界，让我认识到自己有时就是片中被言语侮辱的史达琳特工。

我既坚强又温柔，既勇敢又怯懦，我也渐渐学会了如何权衡所有因素之间的矛盾。我正在努力放弃内心的执念，也在尝试拥抱全心全意生活所带来的完整感受。

妻子、母亲、教师、研究者、领导者、企业家，我生命中的所有这些角色全部需要我用完整的自我去面对。若只将某一些方面展示出来，我们是无法做到“全力以赴”的。如果我们没有用完整之心去生活、去爱、去抚养后代，或者是去领导别人，那我们就没有做到全然生活。

与那个文质彬彬的社会学家的自我相比，获得4人传球游戏以及街道弹弓比赛冠军的10岁的我为人生省去的麻烦只多不少。如果不重新找回内在那个任性固执的女孩以及惘然跌倒的女人，我是无法做到勇敢起身的。我需要她们，她们也需要我。

我们体内有许多各不相同甚至相互矛盾的自我，关于这个错综复杂的问题，沃尔特·惠特曼写道：“我身巨大，包罗万象。”对于理解自我的重要性，卡尔·荣格写道：“内观自己的心灵，你的视野便会清晰起来。将目光往外投的人会做梦，将目光往内投的人则觉醒。”我的父亲也有句箴言：“你得学会与过去共舞。”



The Reckoning, The Rumble
The Revolution

11 大胆变革

对于那些批评家、嘲讽者和唯恐天下不乱的人来说，没有谁能比敢于跌倒的人更让他们惧怕的了。因为，我们学会了如何重新站起来。

我们是人生的作者。

我们为自己书写英勇故事的结局。

“变革”这个词，并非随意一用。社会以及各种机构的领导者往往会将循序渐进的进化式改变与翻天覆地的革命式剧变区分开来，我对二者之间的差异也有着深刻的认识。这本书中的研究让我逐渐意识

到，勇敢起身的过程能够带来深刻、剧烈、富有开创性且不留退路的转变。虽然这个过程或许是由一系列渐进式的变化组成的，但这个过程若是变成了一种与周围环境互动的习惯，那么革命式的剧变便一定会从中爆发出来。这不仅会改变我们，也会改变我们身边的人。

在《脆弱的力量》一书中，我将这种转变描述成了一场全然的改变：

> “我本人很重要，因而我的故事也很重要”，以这句话为起点，这场微小而安静的草根式变化便开始了。这是一场能够让我们与麻烦的、不完美的、狂野的、伤痕累累的、神奇的、悲哀的、优雅而快乐的生活进行抗争的变化，是一场轻松自由且充满活力的变化。我们在享受快乐与招致灾难之间画上了等号，但是，当我们找到勇气去享受与品味那些幸福满溢的瞬间之时，那来自内心深处的呼唤其实就是改变的声音。

现在回望对“变革”一词的表达方式，我发现自己仍对当时的理念持完全坚信的态度。早在2010年，我便在《脆弱的力量》中写过：

> “变革”这个词听上去或许有点儿夸张，但在这个世界上，选择真实而有价值的生活绝对算是一种叛逆之举，选择全然地去爱与生活也是一种对常规的挑战。这样的举动会让许多人感到困惑、愤怒，甚至恐惧。这一分钟，你会祈祷这种转变能够停止，而下一分钟，你则会祈祷这种转变能一直延续下去。同时，你也会惊奇于自己为何能够同时感到勇敢且恐惧。至少，我在绝大多数时间里的感受就是如此……勇敢、恐惧，同时充满了生机。

而勇敢起身，便是这场转变的最终一步。

开始改变

每一场变革都是从对可能性的新愿景为起点开始的。从伤痛中站起来，去更加全身心地体验生活，这便是我们的愿景。但是，若要对生活、表达爱、育儿以及工作的方式做出改变，我们就必须将愿景付诸实践：勇敢起身的效果远远比不上勇敢起身的习惯。勇敢起身的核心在于对故事的挖掘，当我们能够将这一核心融入日常生活时，变革便拉开了序幕。

当情绪涌上心头的时候，我们的第一反应往往是："我为什么这么生气？我这是怎么了？"或是"我的直觉告诉我出问题了，我需要把笔记本拿出来，把问题找出来。"这也正是起身的过程正式开始的时刻。我在前言中曾经说过，勇敢起身的灵魂在于融合为一，而融合为一的终极武器便是将勇敢起身的过程转变为日常生活中的习惯或是一种对情绪以及故事进行思考的方式。不要逃避我们的烂初稿，而是要通过挖掘这些烂初稿，消除那些妨碍我们全然地生活的恐惧和疑虑。我们知道，逃避不是办法。我们之所以能够带着开放的心态和思想跋涉到令人望而生畏的三角洲，是因为我们已渐渐意识到，那些跌跤的故事中的教训让我们变得更加坚强了。

让我们来看看，这场从过程到习惯的变革能为组织、家庭以及社会带来怎样的效用。

在工作中挖掘故事

之前，我们已经探讨了个人对于勇敢起身过程的实践效果。但是，一个组织或组织中的团队在面对冲突、失误或是失败时该如何应

对呢？想象一下，如果集团、小型企业、学校、宗教机构、创意公司、律师事务所等组织通过帮助个人与团队熟悉勇敢起身的方法以及创立“故事挖掘小组”来将此过程融入群体文化之中，这会营造出怎样的可能性呢？通过培训，故事挖掘小组可以利用勇敢起身的过程针对迫在眉睫的问题组织规模不一的团队进行探讨。我们发现，以下问题对各类组织有所助益：

1. 我们该如何以开放的心态和思维面对勇敢起身的过程？
2. 大家的情绪如何？
3. 我们该如何怀着同理心倾听？
4. 我们该对什么东西怀着好奇心进行挖掘呢？
5. 大家虚构出了怎样的故事？
6. 烂初稿能让我们对自己的情感关系、沟通情况、领导能力、组织文化以及其他有效与无效的措施有何认识？
7. 我们需要对哪些问题进行挖掘？若要更深地理解事情的真相，更好地将我们的臆断和虚构与现实进行对比，我们该使用怎样的提问方式呢？
8. 烂初稿与通过挖掘得出的新信息之间的三角洲是怎样的？
9. 我们获取的重要心得有哪些？
10. 我们该如何将这些重要心得付诸实践中？
11. 我们该如何将这些重要心得融入组织文化之中，又该如何在制定新策略时加以利用呢？

在我的企业中，对故事的挖掘即找到企业文化的核心。以下是我们企业的指导原则，我们将此简称为5R（Respect，Rumble，Rally，Recover，Reachout）原则。

我们的5R工作原则

- 尊重：尊重自己，尊重他人，尊重真相，尊重信任，尊重不适感，尊重勇气，尊重选择正确而放弃安适，尊重灵活性，尊重全然生活

- 挖掘：挖掘理念，挖掘战略，挖掘决策，挖掘创意，挖掘失误，挖掘矛盾，挖掘误解，挖掘失望，挖掘感情的创伤，挖掘失败

- 团结：团结在一起，直面决策、成功以及失败，直面我们的重要心得并将其融入企业文化及战略决策之中

- 恢复：通过与亲友共处、休闲以及感恩惜福来恢复元气

- 寻求帮助：带着同理心和悲悯心寻求帮助，用爱回馈社会

当面临项目延期或是财务危机时，这些重大危机会让所有正处在成长过程中的新兴企业不寒而栗，甚至让你怀疑自己所做的事是否有意义。而我们公司的所有员工在这些危急时刻之所以没有崩溃，全靠我们愿意挖掘也懂得如何挖掘，这让我们做到了保持专注、“互不招惹”。在本书的创作过程中，公司里发生的一件事很好地诠释了这一点。

那是一场历时三个小时的领导团队会议，当会议进行到两个小时的时候，我们发现议事日程显然无法完成了。我很快查了一下剩下的议题，然后询问团队成员能否把本来安排在议程中间的一个话题放在会议最后进行。有的人点头同意，有的人则翻看了议事日程，然后会议继续进行。在下一个议题只进行了不到一分钟时，一位团队成员发言了：“我需要调头回顾一下。”话音一落，每个人都在椅子上坐直了身体，放下了钢笔，把全部注意力都集中在了他身上。在我们的企业文化中，“调头回顾”是一个很严肃的用词，意思是“进展的速度太快了，我需要把刚才的讨论重新回顾一下”或是“我想就刚才的话

题更深入地讨论一下”，抑或“刚才我说了一些话、做了一些事也许没能准确表达自己，我要在此做一下纠正”。

他深吸了一口气，然后说：“我知道我们的时间不够了，但是当你问我们能否把这个议题放到议程最后的时候，我编的故事是：之所以往后移，是因为这个议题对我们来说已经不是优先事项了。这让我感觉挺忧心的，因为我有70%的时间都花在了这个项目上，如果这个项目无足轻重了，那必须得让我知道才行。”

对我来说，能与这样的人共事是非常棒的。他的烂初稿就摊在眼前，不带有任何藏于表面下的嗔恚或恐惧。他没有选择回到自己的办公室、不与团队交流就自行把精力移往别处，而是将自己的顾虑开诚布公地表达了出来。这种做法既大胆又有专业风范。

我说：“感谢你能这样挖掘。我之所以变换顺序，是因为这是一个不能草率带过的议题。我宁愿明天再碰一次头，也不愿今天把这个项目马虎地一笔带过。”

他回答说：“谢谢你，我理解了。”

但挖掘并没有就此结束。这里的三角洲在哪里？重要心得又是哪些？我得到的重要心得是，下一次我会这样说：“有关全球活动的议题需要我们专心探讨一个小时，那么让我们把这个议题移到议事日程的最后，然后在这周再专门安排一次会议进行讨论。”尊重员工的热情与付出，意味着尊重他们排在议事日程上的项目。

依据不全面的事实做出的臆断和虚构，往往会撼动企业的根基。让50名员工对一位领导的一封晦涩难懂的邮件进行50种不同的解读，不啻对员工精力、时间以及才干的巨大浪费。我们应当设置一个系统，让人们能够在领导者面前表示：“我们需要挖掘一下那封关于新评估体系的邮件。”让好奇心、良好的沟通、调头回顾以及挖掘都成

为企业文化的一部分。就像个人一样，企业如果能直面自己的故事并对自己的行为负起责任，那么它也一样能谱写出新的结局。如果企业对自己的故事矢口否认，那么包括媒体在内的局外人便会攫取故事的创作权，杜撰出有可能束缚企业形象的故事。

在生活中挖掘故事

读完这本书，大家估计不难想象，挖掘是我和史蒂夫的“家常便饭”。每周至少一次，我们中的一个人就会说出“我正在编的故事是……”这样的话。毫不夸张地说，这种方法颠覆了我们处理两人矛盾的方式。虽然我深谙情绪的力量，我们两人也在一起生活了许多年，但是，我仍会惊奇于竟有如此多次的争吵都是因为我们对事实的曲解而加剧升级的。一个围绕无足轻重的问题而起的小分歧，会因为自己对对方意图的曲解以及感情的伤害从而演变成一场战争。

挖掘故事的做法也用在我们的整个家庭中。我们正尽力通过树立榜样的方法来教孩子学会如何勇敢起身，并帮助他们把这个过程作为一种习惯融入自己的生活之中。所有的孩子都会在归属感和渴望融入某个集体的问题上经历痛苦挣扎，因此，他们的烂初稿的内容大都涉及了这些挣扎。（对于我家的孩子来说，烂初稿也可以用“情感风暴初稿”注来表示，这也让我们有机会拿气象因素来进行类比了。）

当孩子感到孤单或恐惧的时候，当他们自认为是“唯一一个”没能和一大群小伙伴在外面愉快玩耍、“唯一一个”错过了某一部电影或某场演唱会、“唯一一个”没能拥有最新的高科技产品的人的时候，我们便会试着以好奇心去挖掘他们编织出的故事。查理现在还没对写作产生兴趣，因此我们强烈推荐他以日记甚至绘画的方式来表达内心的情绪。

在这样的时期练习挖掘，不仅让孩子熟悉了勇敢起身的过程，还能加深我们之间的感情。与“就算全世界的人都能去参加这场音乐节又怎样？反正你不能去。”“如果人人都去跳桥，你也会跟着跳吗？”以及最能破坏孩子们对我们的尊重的那句“这事儿我说了算”相比，挖掘故事的方法效果更佳。

通过询问孩子们的臆断和虚构，我们能够引出一场通过其他方式或许无法开展的探讨。比如说，艾伦可能会说：“我编的故事是：我不但努力学习、帮着做家务，也努力做一个有责任心的孩子，但你们还是因为不够信任我，不让我去参加这次的音乐节，我以后可能再也没机会参加了。”她的烂初稿让我们有机会理解她的心态，让我们借机告诉她我们对她很信任也很感恩。我们可以对她解释，我们这样做并不是基于她的表现，而是因为音乐节的大环境对她来说不太安全。无论我们的孩子有多么值得信赖，但在面对毒品、酒精以及人群的时候，他们是很容易失去理性并让自己置身于不必要的危险之中的。

我告诉艾伦，我和她父亲是现场音乐的狂热爱好者，很高兴她能与我们兴趣相投；我们向她保证，在不久的将来，参加音乐节的合适时机一定会到来。我们相信孩子需要成长的时间和空间，为了帮助艾伦理解这一点，我们要尽力让她看到，随着年龄的增长，新的体验、特权以及机会也都终将会到来。

但是，她的失落感丝毫没有得到缓解，其实我们的目的也不在于此。但是，即便她不同意我们的决定，还在生我们的气（这是完全正常的反应），但她起码不会因为感到自己没有得到应有的信赖和尊重而闷闷不乐。

在社交媒体上，孩子（以及成年人）不费吹灰之力就能在脸谱网和推特网上看到那些经过完美修正调整的照片，他们会为此编故事，认为别人的生活都是光鲜多彩的，而自己却是如此平庸。我们偶尔会问艾伦：“你是怎么看待这些照片的呢？”她会回答：“所有人今晚

都在外面玩得尽兴，但我却在家里被化学作业压得喘不过气。”在一番挖掘之后，我们往往会发现，她的好朋友其实也在家学习。虽然她收到了出去玩的邀约，但还是希望能在考试中取得好成绩，因此选择了待在家中。这番挖掘会让她在思想上有很大的改观。

即便对于只有10岁的孩子查理来说，情感风暴初稿的效果也很明显。他告诉我们，他在学校里很委屈，因为他是唯一一个被分数搞得晕头转向的人。这时，我们首先认识到他的情绪的存在，并以同情心加以辨识。接下来，我们会通过提问的方式进行挖掘。我偶尔也会和老师联系，但老师大都表示：“这个单元不太好懂，他虽然感觉沮丧，但他的学习进度很正常。这个单元对于大家来说都是新知识。”在掌握了这条信息后，我们除了能进行一场有效的挖掘之外，还能帮助查理找到他对自己能力水平的臆断以及学习新知识时正常的焦虑之间的三角洲。

这项研究之中还有一条重要的育儿经验。我发现，人类生性喜爱故事，如果没有事实数据，我们便会依赖于臆断和虚构。当孩子感觉有什么事不对劲儿时，比如祖父或祖母生了病或是家庭在经济上出了问题，或是当他们确定出了什么差错，比如看到父母争执或是他们的工作遇到了危机，孩子们便会急着把这故事中缺失的信息填补上。由于父母的身心健康与孩子们的安全感直接相关，因此，孩子们往往会在编织故事时受到恐惧感的主导。我们务必根据孩子们的发育状况和心理接受能力尽量多给他们提供信息，也要为他们营造一个提出疑问的安全港湾。情绪是能够传染的，当我们感到压力、焦虑或是恐惧的时候，孩子们也很快会被同样的情绪所吞噬。信息量越大，带着恐惧感编织出的故事也就越少。

在群体中挖掘故事

在我经历过的最为复杂的研究对话中，有许多都是在休斯敦大学社会工作研究院中进行的，而对话的内容则大多涉及种族、性别、阶级以及性别认定（性取向）。休斯敦大学这所研究型学府的人员构成之多样在全美屈指可数，而我所教授的课程则涵盖了研究实践、女权问题、权力分配、全球正义以及我自己的研究发现。在过去的10年间，我的班级大约由25%的非裔、25%的白人（高加索人）、25%的拉丁裔、15%的亚裔以及10%的中东人组成。在我的学生中，同性恋、双性恋、变性人或是仍未确定性取向的人占到了20%，我也在课堂上请过手语翻译员。这就是休斯敦大学及其社会工作研究院以及休斯敦这座城市所展现出的奇迹，我们就是这世界的一个缩影。

我在课堂上的经历在很大程度上从骨子里塑造了我的个性以及信仰。虽然课堂只能算是群体存在形式的一种，但我们在课堂上进行的对话却准确地反映了在所有群体中都会出现的矛盾：分歧，恐惧以及利益和视角的冲突。无论你所在的群体是家长教师机构、童子军军团，还是邻里协会，若要建立沟通关系，我们就要努力完成令人产生不适感的对话、直面我们的情感并挖掘我们的故事。

在我们的课堂群体中，有关种族歧视、恐同以及阶级歧视的对话不仅考验脑力，还往往会催人泪下。我们虽然不会为这些对话扣上“挖掘故事”的帽子，但我们实际上就是在对故事进行挖掘。社会工作学院之所以能成为一个挖掘故事的独特实验场，就是因为若要赋予人们以权力并改变社会体制，那么令人产生不适感的对话是不可避免的。就在几年之前，在对有关自卑的创意文艺课题进行探讨的过程中，一位非裔女学生和一位白人女学生就“暴脾气的黑人女性”这一刻板印象展开了激烈的争论。为他人“贴标签”会将我们的情感和多面性一笔抹杀，这会引发痛苦、愤怒甚至心理上的创伤，对此，我们也进行了探讨。

一次，一位亚裔学生请同学们诚实地回答，如果在休斯敦的高速公路上有人插队，他们的第一反应是什么。一位黑人学生回答说："没说的，那人绝对是亚裔。"一位年轻的拉美裔学生回答："我猜他是个老年人。"一位被这番对话内容弄得大吃一惊的白人学生说："我还以为你们会帮彼此说好话呢。"在这次探讨之前，有的学生甚至并没有意识到自己会有这样的先入为主的看法，而班里的每个同学都愿意去辨识并以好奇心挖掘这些偏见的来历。由此，我们这个群体才得以进行这类让人视野一新的挖掘。

在一次关于特权的班级讨论上，我要求学生把对特权的第一反应简单记下来，写成一小段我们可以用来挖掘的故事。班里的一位白人女学生是这样写的："你并不了解我。我生来一无所有，我现有的一切都是我用汗水换来的。我没有什么特权，我和你没有区别。"大家围绕这段话进行了一场深度讨论，他们谈到了不劳而获的特权的本质，并表示这种特权是由个人在群体中的特殊地位而被给予的，与此人是否努力工作并无关系。

同学们在读完佩姬·麦金托什的一篇很有冲击力的有关特权的文章之后，开始交流他们所理解的特权。一位拉丁裔的男士谈到，他的女儿从幼儿园回家后告诉他，幼儿园只有用来涂白人小孩肤色的蜡笔，因此，她的自画像画得并不像自己，也没能得到很好的成绩，这让这位父亲很心疼。一位白人学生用她对种族特权的概括作为回应："我是白人，因此什么都是唾手可得。"一位黑人女学生说："我是异性恋，因此和男朋友手拉手的时候不必担心有人对我们施以暴力。"另一个学生说："我是个基督徒。我戴着十字架项链去学校不会被人当成恐怖分子。"一位白人男学生说："凌晨天还没亮，我妻子不敢在那个时候出去跑步，但我就不用害怕。"

听大家对自己的痛苦以及特权进行了挖掘之后，写出"你并不了解我"那段话的白人女学生表示："我明白了，但是我不能把一辈子

的精力都放在消极的东西上，尤其是非裔和拉美裔同学说的那些内容。这些信息太难面对了，太让人痛苦了。”大家还没来得及插话，她便把脸埋在双手之中哭了起来。转眼之间，所有人都与她一起来到了那片沼泽遍布、漆黑一片的三角洲。她擦干泪水，说道：“老天啊，我领悟了：我可以选择在适当的时候为这些不公平烦心，但不用天天都为此遭罪。”

我之所以让学生挖掘他们的故事，是因为在美国甚至全球范围内，这些问题所造成的伤害和创伤是非常严重的。种族歧视、性别歧视、恐同主义、阶级歧视，这些问题都是实实在在且无处不在的。什么样的变革才能够改变这样的现实呢？这场变革，要由成千上万名学生的对话作为燃料，每一个故事都是一点星星之火，当我们积攒了足够的火星，便可以让它们以燎原之势席卷世界了。无论我们讨论的是哪一个群体，也无论浮出水面的矛盾是什么，若要解决问题、做出改变，人们就必须直面、分享以及挖掘自己的故事。

勇敢起身过程的每一个组成部分都指向以下这些问题：我们能否拥抱脆弱之心、直面真实的自己？我们是否愿意接受好奇心和创造力带来的不适感，从而更加勇敢地面对生活呢？我们是否有足够的勇气去挖掘自己的故事呢？想象一下，如果大家能聚在一起探讨加剧沟通阻滞的真正问题所在并提出有关勇敢起身的11个问题会怎么样？如果我们愿意认识自己的伤痛，并确保在此过程中不忽视他人的伤痛，这又会是怎样一番光景？

勇者的宣言

对于那些批评家、嘲讽者、唯恐天下不乱的人来说，

没有谁比敢于跌倒的人更让他们惧怕。

因为，我们学会了如何爬起。

即便膝盖磨破了皮，即便心中淌着血，
我们宁愿选择直面痛苦的往事，
也不愿选择逃避、不择手段或是装模作样。
否认我们的故事，故事便成了我们的牢笼。
逃避我们的痛苦，我们就永世不得解脱。
因此，我们选择转向真相，直视她的双眼。

我们不要做自己故事中的角色，
不做恶人，不做受害者，甚至不做英雄。

我们是人生的作者。
我们为自己书写英勇故事的结局。

我们从心碎中提炼关爱，
从自卑中打造悲悯，
从失意中酿制气度，
从失败中锻炼勇气。

表达自我赐予我们力量。
故事是我们的港湾。
真相是我们的歌谣。
我们便是那心碎的勇者。

我们正在勇敢起身。

1. 烂初稿的英文简写SFD也可以写作stormy first draft，即风暴初稿。——译者注

浅谈心理创伤及复杂性哀伤

心理创伤

通过与战场老兵、急救人员以及“9・11”恐怖袭击事件的幸存者的交流，我认为，身体及大脑对复杂心理创伤的存储并非本书介绍的工具所能够完全消解的，创伤者需要专业人士的帮助与支持。我坚信，本书中由研究总结出的方法若与心理创伤治疗配合使用，将是极其有效的。寻求帮助是拥有勇气的表现。

复杂性哀伤

跌倒往往会导致某种形式的伤痛，即便这伤痛只是因期望的落空或体验的缺失而引起的。这一规律在研究资料中表现得很明显，我在生活中也感同身受。然而，复杂性哀伤要比伤痛更为复杂，并且也需要专业人士的支持和帮助。哥伦比亚大学社会工作学院的复杂性哀伤中心为此类人提供了异常宝贵的资源，并给出了复杂性哀伤的定义：

> 复杂性哀伤是一种使人们无法正常生活的激烈且长期存在的悲伤形式。一个人因亲近之人的逝去而感到悲痛欲绝是正常的，但复杂性哀伤与此有所差别，这种形式的伤痛会完全占据人的思想。受复杂性哀伤之苦的人经常会感觉自己“陷入了困境”。

对于绝大多数人来说，悲伤永不会完全消解，它只是会渐渐变淡。随着时间的流逝，治愈的过程可以缓解失去所带来的痛苦。对所爱之人的想念和回忆会深深嵌入他们的思想之中，这不仅定义了他们所走过的路，也为他们借以看待世界的镜片涂上颜色。对于经受复杂性哀伤折磨的人而言，伤痛并不会渐渐退隐，而是会占据他们的余生。

“复杂性”指的是干扰自然恢复过程的因素。这些因素与失去亲友者的性格特点、与亡者的关系性质、逝者死亡的原因或是失去亲友后发生的事情可能都有所关联。

再次重申，勇敢起身的方法对受复杂性哀伤之苦的人而言是有效的，但仅用这种方法是不够的。人人都有需要帮助的时候，而寻求帮助则是绝对的勇敢之举。

寻找专业引导者

“勇敢之路”是根据我的研究得出的一套高度体验式的方法论。此套理论适用于个人、夫妻、家庭、工作团队以及企业组织的领导者，亦可用于医疗、教育以及其他专业工作场所之中。

在这一过程中，引导者会探索诸如脆弱、勇气、自卑以及价值等话题。我们鼓励参与者对阻碍自己前进的思想、情感以及行为进行审视，寻找能让他们距离全然生活越来越近的新选择和新做法。我们的重中之重便是要锻炼从自卑中恢复自我的能力，以及培养能够改变我们的生活、传递爱、育儿以及领导方式的日常习惯。

这些专业引导者并不是“勇敢之路”的员工，而是受过包括我研究的方法在内的多种工作模式相关培训的自由职业者或大型企业的成员。

若要寻找一位得到资格认证的“勇敢之路”引导者，请登录thedaringway.com。

全然生活

全然生活之十大路标

1. 培养坦诚之心：不介意他人看法

2. 学会培养自我同情：不做完美主义者

3. 培养坚韧的性格：不麻痹情感，不让自己软弱

4. 培养感激和愉悦：改变匮乏心理，战胜对负面事件的恐惧

5. 培养直觉，坚持信念：放弃对确定性的需求

6. 培养创意：不进行攀比

7. 学会休闲：放弃将疲惫当作地位和自我价值之象征的理念

8. 培养镇定与平和的心态：放弃焦虑

9. 从事有意义的工作：放弃自我怀疑，甄别什么是“应该做的事”

10. 多多欢笑，培养业余爱好：放弃孤傲冷漠，不求“永远掌控局面”

全然生活理论

1. 爱与归属感是所有男人、女人以及儿童的需求。我们天然会追求沟通，沟通为我们的生命赋予了目标与意义。爱、归属感以及沟通的缺失总会给我们带来痛苦。

2. 我的研究对象大致可划分为两组：一组人能深切地感受到爱意与归属感，另一组人则因爱与归属感的匮乏而挣扎。一部分人之所以感到自己值得被爱、能够爱人以及能够体验到归属感，仅仅是因为他们相信自己是值得拥有爱和归属感的。即便他们的生活并不轻松，也会受到成瘾症或抑郁症的折磨，甚至经历了心理创伤、破产或离婚，但在与困难的抗争中，这些人养成了一套坚信自己值得拥有爱、某种归属感和快乐的习惯。

3. 对自我价值的坚信并非从天而降，而是在将十大路标理解为一种选择和日常习惯时培养出来的。

4. 全然生活的人主要思考的是：如何以勇气、责任以及对目标的清晰认知为出发点来度过一生。

5. 全然生活的人将脆弱之心看作勇气、责任以及清晰目标的催化剂。具体来说，此类人最为明显的共同价值观就是，他们愿意展露自己的脆弱之心，他们将成功与幸福都归功于脆弱的力量。

脆弱的力量

匮乏心理：审视“永远不够”的文化

重要心得：我们置身于一种信仰“永远不够”、充斥着匮乏心理的文化之中。

“永远不够”心理的对立面并非“丰裕”或“多得超乎想象”。匮乏心理的对立面是足够，或是我所说的全然生活。共有十大路标指引我们通往全然生活，但全然生活的核心则是脆弱之心与自我价值，也就是在面对不确定性、需要暴露自我以及情感遭遇风波的时候，知道你所拥有已然足够。

我不仅在过去的12年间对相关问题进行了研究，也目睹了匮乏心理在家庭、企业以及各类群体中横行肆虐。我敢肯定，大家都厌倦了提心吊胆的感觉。我们想要走出一条勇敢之路，我们受够了围绕着“我们应该惧怕什么”以及“我们应该怪罪谁”而展开的讨论。

揭穿脆弱的谬误

重要心得：我将脆弱定义为暴露自我、不确定性以及情感上面临的风险。

没错，脆弱感的确是诸如恐惧、悲伤以及失望等负面情绪的根源，但它同时也是爱、归属感、快乐、同情、革新以及创意的诞生地。当我们远离了脆弱之心，我们便远离了能为人生带来目标和意义的体验。

谬误1：脆弱就是软弱。

谬误2：我不想脆弱。

谬误3：我们能够单打独斗。

谬误4：信赖先于脆弱之心。

理解与抵抗自卑

重要心得：自卑因说不出口而愈加猖狂。因此，自卑热爱完美主义者，因为他们很容易缄默不语。如果我们能培养足够的觉知去辨识自卑和谈论自卑，那么就等于将自卑拦腰斩断。就如鬼怪会因暴露于阳光之下而丧命一样，语言和故事也会最终摧毁自卑之心。

铠甲

重要心得：儿时，我们找到了远离脆弱、伤害、贬低以及失望的自我保护方式。我们穿上铠甲，用思想、情感以及行为作为武器，让自己抽离甚至消失。而今，成年的我们意识到，若要与勇气、目标以及沟通共存，我们就必须重拾脆弱。拥有脆弱的勇气意味着脱去自我

保护的铠甲、放下拒人于千里之外的武器并且勇敢地站出来表现自我。

注意罅隙：做好改变的准备，化解孤立造成的分歧

重要心得：若要重启创意、创新和学习的过程，我们必须将人性重新注入教育与工作之中，并且需要颠覆性的介入。

将人性重新注入教育和工作之中，这需要勇气，也需要领导力。我们都希望能够踏上勇敢之路。一旦看到激发勇气的可能性，我们就会将之奉为愿景，再也无法将其抹去。

全然育儿：让自己成为孩子的榜样

重要心得：我们是谁以及与世界发生关联的方式能够更加准确地预示出我们的孩子将来的样子。在“永远不够”这样的社会风气中，想要教育孩子们踏上勇敢之路，我们需要提出的问题不是“你的育儿方法是否正确”，而是“你是不是孩子的榜样”。我们对于自己的认知以及孩童时所学的融入世界的方法，决定了我们将会把人生的大部分时间用于重新找回自我价值，还是会怀带着希望、勇气以及坚韧之心踏上人生旅途。

致谢

感谢这个由叛逆者和挖掘者组成的团队：苏珊·巴拉尔，巴雷尔·吉伦，莎－玛格丽特·哈曼，查尔斯·凯利，默多克·麦金农，艾米·奥哈拉，以及艾什莉·布朗·鲁伊斯：你们是我遇到过的最棒的一群梦想家、实干家和折腾家。

感谢我的经纪人詹妮弗·鲁道夫·沃尔什以及威廉·莫里斯经纪公司的全体成员，尤其是崔西·费舍，凯蒂·吉尔拉，麦琪·夏皮罗，埃里克·佐恩：感谢你们的远见、坚持和友谊。

感谢波利·科克：没有你也就没有我。多亏你的帮助，我才找到并坚持发出自己的声音。

感谢兰登书屋的朱莉·格劳和吉娜·森特雷罗：能受邀到你们家，我万分感谢。我感受到了你们对他人的关爱，也知道你们致力于做有意义的事情。认识你们是我的荣幸。

感谢杰西卡·辛德勒：这是我们合力打造的第二本书，能跟你一起工作，我觉得自己是世界上最幸运的作者了，这感觉仍未改变。谢谢你。

感谢兰登书屋团队的全体成员：德比·阿洛夫，玛丽亚·布里克尔，凯特·查尔兹，桑玉·迪伦，本杰明·德里尔、凯伦·希尔康斯基、南希·埃尔金、莎拉·古德伯格，雷伊·马钱特，萨利·马尔文，格雷格·莫里卡，尼克·墨兰诺，洛伦·诺维科，汤姆·佩里，艾丽卡·塞弗里德，罗拉·范德威尔，特蕾莎·佐罗：你们总是让我惊喜。感谢你们的热情、投入以及创意。

非常感激那些将自己的才华与众人共享的创意人才，感谢你们为世界增添了美好、搭建了沟通的桥梁：感谢皮克斯的魔法师们；感谢布雷德创意咨询公司的克莉丝汀·塔特；感谢网络编程兼开发工程师布兰迪·博诺斯基；感谢纽曼&纽曼公司的凯利·纽曼；感谢设计师兼排印师赛门·沃克；感谢书籍封面的设计天才格雷格·莫里卡。

我还要对“演讲者办公室”团队的各位表示感激：詹妮·坎佐内里，奥利·卡奇波尔，克莉丝汀·芬恩，卡西·格拉斯哥，玛莎·霍尔肖克，米歇尔·鲁宾诺，以及吉姆·斯塔克：不用说，你们全都是最棒的。

感谢那些每天都为我带来灵感的人：乔·亚当姆斯，迈尔斯·艾德科克斯，洛娜·巴罗尔，吉米·巴尔兹，内加什·博哈努，希菲洛·博哈努，温迪·勃克斯，苏珊·凯恩，凯瑟琳·森特，玛莎·克里斯特，阿兰·克诺瓦，伦达·迪林，安迪·道尔，杰西·厄尔，罗拉·伊斯顿，比弗利以及奇普·埃顿斯，阿里·爱德华兹，玛格丽塔·弗罗尔斯，利兹·吉尔伯特，卡梅伦及马特·哈曼，凯伦·赫尔姆斯，亚历克斯·吉顿，凯特·吉顿，蜜雪儿·吉顿，婕妮·罗尔森，哈利尔特·勒那，伊丽莎白·莱瑟，苏西·罗雷多，罗拉·梅斯，格雷农·道尔·米尔顿，帕特里克·米勒，约翰·纽顿，肖娜·尼尔基斯特，默里·鲍威尔，乔·雷诺兹，伦道尔·理查德森，凯莉·雷·罗伯特，格雷琴·鲁宾，埃莉诺·高特尼·夏尔普，戴安娜·斯多姆斯，凯伦·沃伦德，尤兰达·威廉姆斯，以及梅里·威尔逊。

我要对我在HARPO/OWN冥想中心的灵性友人们表示诚挚的感谢：凯尔·阿雷希欧，丹娜·布鲁克斯，加哈里亚·哥斯曼，马米·西里，切尔西·赫特里克，诺尔·基霍尔，科尼·科尔，埃里克·洛根，马肖恩·尼克斯，劳伦·帕尔默，佩姬·帕诺什，利兹·雷丁格尔，谢利·萨拉塔，哈利尔特·希尔特勒，乔恩·辛克勒尔，吉尔·范洛克伦，苏·彦克，以及奥普拉·温弗瑞。

感谢红白蓝团队，你们就是勇敢起身的雄鹰之队。

感谢勇敢之路的资深教职团队：伦达·迪林，约翰·德特里西，特里·伊梅尔，多恩·海奇佩斯，弗吉尼亚·伦多罗·赫南德兹，索尼娅·莱文，苏珊·曼恩，辛西娅·穆尔德，谢丽尔·思科格里奥，道格·索伦森，埃里克·威廉姆斯，以及阿曼达·尤德：能成为团队一员，我深感自豪。你们的勇气让这个世界上多了更多全然生活的影子。

感谢勇敢之路团队：感谢你们敢于站出来表达自己并勇敢地生活！感谢我的父母亲们——迪安·罗杰斯以及戴维·罗宾逊，茉莉·梅伊以及查克·布朗，雅各比娜以及比尔·阿利，科尔基以及杰克·克里斯基：感谢你们能如此勇敢地去爱。

感谢我的弟弟妹妹——艾什莉和阿玛雅·鲁伊斯；巴雷特，弗兰基以及加比·吉伦；杰森以及雷亚·布朗和吉赛尔·普拉多；珍，戴维，拉金·阿利：感谢你们，我爱你们。这真是一段美好又狂野的旅程，真高兴你们能坐在前排目睹这一切。

感谢史蒂夫，艾伦以及查理：你们是我一生的挚爱。真心感谢你们。